
CATEYE
34.5
SPD km/h
120
bpm
AT
106 rpm
TM
0:12'57"9
LAP
MULTI SPORTS COMPUTER
MENU/ENTER
MODE1/+
MODE2/-


Q3a
ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED


Multi Sports Computer


CATEYE®

Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté l'ordinateur multisport CATEYE Q3a.
Le Q3a est une montre qui contrôle la fréquence cardiaque et possède également diverses fonctions de cyclo-ordinateur de vélo pour permettre aux sportifs d'organiser et d'analyser de manière extensive leurs résultats d'entraînement.
À la fois le capteur de cadence/vitesse intégré et le capteur de rythme cardiaque utilisent un système de transmission numérique sans fil d'une fréquence de 2,4 GHz, comme celui utilisé par les appareils quotidiens tels que le réseau sans fil. Ce système élimine pratiquement toutes les interférences dues aux bruits externes et aux transmissions croisées avec d'autres utilisateurs d'appareils sans fil, pour vous offrir une conduite en toute sérénité.
Veuillez lire attentivement les instructions contenues dans ce mode d'emploi et vous familiariser avec les fonctions de la montre avant toute utilisation. Conservez-le dans un endroit sûr pour pouvoir vous y reporter ultérieurement.

Important

- Toujours respecter les instructions intitulées «⚠ **Avertissement !!!**».
- La reproduction ou la diffusion de tout ou partie de ce mode d'emploi est interdite sans l'accord écrit préalable de CatEye Co., Ltd.
- Le contenu et les illustrations de ce mode d'emploi sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.
- Si vous avez des questions ou des problèmes concernant ce mode d'emploi, veuillez contacter CatEye à l'adresse www.cateye.com.

L'appareil est conforme à la réglementation FCC, section 15 et Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à deux conditions :
1. L'appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles, et
2. L'appareil doit supporter les interférences reçues, y compris les interférences empêchant son fonctionnement correct.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

À propos des modes d'emploi

Avant toute utilisation

Reportez-vous à ce chapitre pour l'installation de l'appareil sur le vélo, l'utilisation du capteur de fréquence cardiaque, le réglage de la montre et le fonctionnement de base de l'appareil.

- Installation sur le vélo ....Voir pages 10-12
- Capteur de fréquence cardiaque......................Voir page 13
- Réglage de la montre ....Voir pages 14-21
- Fonctionnement de base de la montre ....Voir pages 22-23

Mode horloge (CLOCK)

Reportez-vous à ce chapitre pour apprendre à utiliser les fonctions du mode horloge.

- Réveil ....Voir page 24

Mode sport (SPORTS)

Reportez-vous à ce chapitre pour apprendre à utiliser les fonctions de la montre.

- Affichage des données en mode sport ....Voir pages 28-29

Mode option (OPTION)

Reportez-vous à ce chapitre pour apprendre à utiliser les fonctions d'entraînement les plus fréquentes en mode sport (fonction de compte à rebours et fonction d'intervalles) et à régler la zone idéale de fréquence cardiaque.

- Fonctions d'entraînement................................Voir pages 32-35
- Réglage des zones idéales de fréquence cardiaque.....Voir pages 37-38

Mode données (DATA)

Reportez-vous à ce chapitre pour revoir et gérer les fichiers enregistrés.

- Revue des données enregistrées (vue des fichiers) .... Voir pages 40-45 «Vue des fichiers»
- Transfert de données enregistrées sur un PC (lien PC) .... Voir pages 45-47 «Lien PC»

Mode configuration (SETUP)

Reportez-vous à ce chapitre pour changer la configuration de la montre.

- Changement de la configuration de la montre...Voir pages 49-60

À propos du CD-ROM fourni

Le CD-ROM fourni contient les informations suivantes.

- **Manuel de démarrage rapide** (fichier PDF)
  L'installation de l'appareil sur le vélo et le réglage de la montre sont décrits sur la vidéo.
- **Téléchargez le logiciel «e-Train Data™** (version Windows)**»**
  Ce logiciel est utilisé pour le transfert des données de mesure vers votre ordinateur personnel. Il permet d'utiliser différentes fonctions sur le PC telles qu'un affichage graphique (le «Kit de communication USB» optionnel est requis).
- **Mode d'emploi** (fichier PDF)
  Vous pouvez voir ce manuel sous forme de fichier PDF (7 langues).

Utilisez le CD-ROM conjointement avec ce manuel.

Contenu

Utilisation correcte du CatEye Q3a

Veuillez respecter les instructions suivantes pour une utilisation en toute sécurité.

La signification des icônes de ce mode d'emploi :

⚠ Avertissement !!! :	**Les paragraphes indiqués par ces icônes sont cruciaux pour une utilisation sûre de l'appareil. Veillez à respecter ces instructions.**
Prudence :	**Remarques préventives importantes concernant l'utilisation et le fonctionnement du Q3a.**
*	Les astuces utiles sont mises en évidence par des astérisques.

La signification de la couleur sur l'écran dans ce mode d'emploi :

Rouge:	Indique que les données affichées clignotent.
Noir/gris:	Indique que les données affichées sont présentes.

⚠ Avertissement !!! :

- **Ne jamais utiliser cet appareil si vous portez un pacemaker.**
- **Le vélo est un sport qui peut parfois être dangereux. Toujours penser à garder son attention sur la route, la circulation et les alentours.**
- **Les données d'altitude de cet appareil servent uniquement de référence. Ne pas utiliser cet appareil en tant qu'instrument dans un but professionnel.**
- **Ne pas laisser les piles à portée des enfants et les mettre au rebut de manière appropriée. En cas d'ingestion d'une pile, consultez un médecin immédiatement.**

Prudence :

- Vérifiez régulièrement la position des aimants et des capteurs de vitesse/cadence et assurez-vous qu'ils sont bien fixés. Resserrez-les fermement s'il y a du jeu afin d'éviter qu'ils tombent ou s'endommagent.
- Éviter de laisser l'appareil en plein soleil pendant une période prolongée. La chaleur excessive a un effet néfaste sur le capteur de température situé à l'intérieur de la montre qui calcule l'altitude et fausse l'affichage de la température.
- Ne pas démonter la montre, le capteur de fréquence cardiaque ou le capteur de vitesse.
- Ne pas soumettre la montre, le capteur de fréquence cardiaque ou le capteur de vitesse à des chocs importants ; prendre également soin à éviter que l'un d'entre eux ne tombe.
- Ne pas utiliser de solvant ou d'alcool pour nettoyer l'appareil. Utiliser un chiffon humide avec un détergent doux si nécessaire.
- Cessez d'utiliser l'appareil si la ceinture thoracique ou le tampon d'électrode irritent votre peau.
- Ne pas tordre ou tirer fortement sur le capteur de fréquence cardiaque.
- Le capteur de fréquence cardiaque se détériore après une utilisation à long-terme. Remplacer le capteur de fréquence cardiaque si les erreurs de mesure se répètent.
- À cause de la nature des écrans à cristaux liquides, les lunettes de soleil à verres polarisants risquent de limiter la visibilité.

Important

Système de transmission numérique sans fil 2,4 GHz

À la fois le capteur de vitesse/cadence intégré et le capteur de rythme cardiaque utilisent un système de transmission numérique sans fil d'une fréquence de 2,4 GHz, comme celui utilisé par le réseau local LAN sans fil. Ce système élimine pratiquement toutes les interférences dues aux bruits externes et aux transmissions croisées avec d'autres utilisateurs d'ordinateurs sans fil et vous permet de mémoriser des données hautement fiables. Cependant, dans des circonstances très rares, certains objets ou lieux peuvent générer des ondes électromagnétiques et des interférences importantes résultant en une mesure erronée. Les éléments suivants constituent une source d'interférence potentielle :

* Faire particulièrement attention lors de la synchronisation du numéro d'identification du capteur.

- Les TV, les PC, les radios, les moteurs ou à l'intérieur de voitures ou de trains.
- Les intersections de chemins de fer et à proximité des voies ferrées, aux alentours des stations émettrices de télévision ou de radar.
- D'autres ordinateurs sans fil ou les lumières à commande numérique.

Mesure de l'altitude

L'altitude est déterminée par la détection des changements de pression atmosphérique, grâce à un capteur de pression à l'intérieur de la montre, qui sont ensuite convertis en élévation. Par conséquent, les mesures sont susceptibles de changer au même endroit en fonction des changements de pression atmosphérique causés par les conditions météorologiques. En outre, veuillez remarquer qu'il y a un changement d'environ 30 à 40 m tôt le matin jusqu'au soir même lorsque le temps est stable. Cet appareil risque d'indiquer des mesures erronées dans les lieux et/ou environnements suivants.

- Lorsque la pression atmosphérique et/ou la température change(nt) de manière significative à cause de variations météorologiques rapides.
- Dans les endroits où la pression est contrôlée, tels que dans les avions.
- La mesure de l'altitude est susceptible de changer temporairement lorsque la température varie soudainement, par exemple, lorsque vous sortez d'une pièce. Elle retournera à la valeur normale après un court instant.

Reconnaissance automatique du numéro d'identification du capteur de vitesse

Le capteur de vitesse a son propre numéro d'identification et la montre effectue la mesure en synchronisation avec le numéro d'identification. Vous pouvez enregistrer deux numéros d'identification de capteur de vitesse pour une montre, celle-ci pouvant identifier automatiquement les 2 capteurs de vitesse dès lors que leur numéro d'identification ait été enregistré à l'avance.
Dès lors qu'une circonférence des pneus est réglée pour le numéro d'identification du capteur de vitesse, la sélection manuelle de la roue n'est plus requise, alors qu'elle était nécessaire avec les appareils conventionnels.

* Le capteur de vitesse actuellement reconnu est indiqué par une icône de capteur (1 ou 2) sur l'écran.

Procédure de reconnaissance automatique

Lorsque la montre passe en mode horloge grâce à sa fonction économie d'énergie puis revient en mode sport, la reconnaissance automatique du numéro d'identification du capteur de vitesse s'effectue en suivant la procédure suivante.

1. La montre recherche un signal du capteur à partir du numéro d'identification 1 du capteur de vitesse.
2. Lorsque la montre reçoit un signal du capteur à partir du numéro d'identification 1, elle affiche une icône du capteur 1 sur l'écran et démarre la mesure.
   Si la montre ne reçoit pas de signal du capteur à partir du numéro d'identification 1, elle recherche un signal du capteur à partir du numéro d'identification 2.
3. Si la montre reçoit un signal du capteur à partir du numéro d'identification 2, elle affiche une icône du capteur 2 sur l'écran et démarre la mesure.
   Si la montre ne reçoit pas de signal du capteur à partir du numéro d'identification 2, elle recherche à nouveau un signal du capteur à partir du numéro d'identification 1.

La montre réitère la synchronisation selon la procédure décrite ci-dessus même si la synchronisation échoue pour une raison ou une autre, comme par exemple un échec de la communication ; dans de tels cas toutefois, la reconnaissance prend un certain temps.

* Si la montre ne reçoit aucun signal du capteur de vitesse pendant 5 minutes, le mode économie d'énergie est activé et la montre passe en mode horloge.

Changement manuel du numéro d'identification

Vous pouvez changer manuellement le numéro d'identification du capteur de vitesse à partir du «Réglage de la circonférence des pneus» en mode de configuration. Utilisez cette méthode dans les cas suivants.

- Si la montre ne reconnaît pas le signal du capteur prévu en raison de la proximité des 2 capteurs de vitesse enregistrés et du fait qu'ils émettent tous les deux un signal de capteur.
- Si vous souhaitez modifier immédiatement le numéro d'identification du capteur de vitesse.

* Dès que vous avez modifié manuellement le numéro d'identification du capteur de vitesse, la montre continue la recherche du seul numéro d'identification du capteur de vitesse que vous avez modifié en revenant en mode sport. Si la montre ne reçoit aucun signal du capteur pendant 5 minutes, le mode économie d'énergie est activé et la montre passe en mode horloge. La montre continue la recherche selon la procédure de reconnaissance automatique si elle revient en mode sport.

Description de la montre et de ses composants

Montre

Touche menu/entrée **(MENU)**

Touche mode 1/+ * **(MODE1)**

Démarrage/stop/ Touche de sélection/ **(SSS)**

Touche mode 2/- * **(MODE2)**

Touche Tour **(LAP)**

Capteur de pression

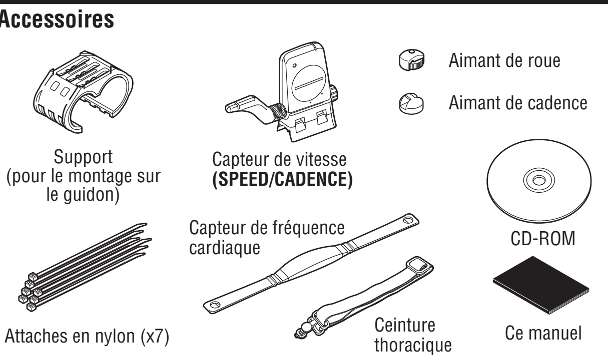
* Maintenir enfoncées les touches **MODE1** ou **MODE2** active le rétroéclairage (sauf en mode de configuration).

Couvercle du compartiment de la pile

Numéro de série

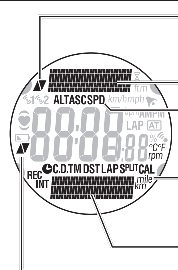
Ceinture

Accessoires



* Voir page 2 pour plus d'informations sur le contenu du CD-ROM.

Affichage à l'écran



Flèche d'allure (affichage supérieur)
Les flèches d'allure indiquent si la vitesse actuelle est plus rapide (▲) ou plus lente (▼) que la vitesse moyenne.

Affichage supérieur des données

Icône supérieure du mode sélectionné
Indique les mesures actuellement affichées sur l'affichage supérieur des données.

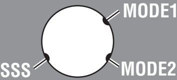
Icône/unité inférieure du mode sélectionné
Indique l'unité ainsi que les données actuellement affichées sur l'affichage inférieur des données.

Affichage inférieur des données

Flèche d'allure de la fréquence cardiaque (affichage central)
Les flèches d'allure indiquent si la fréquence cardiaque actuelle est plus rapide (▲) ou plus lente (▼) que la fréquence cardiaque moyenne.

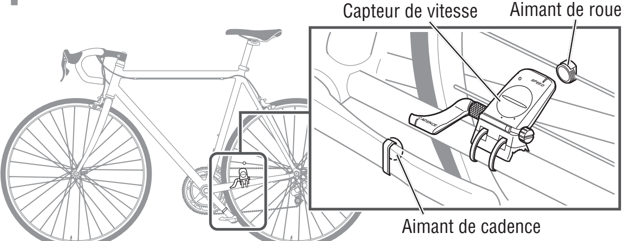
Icône	Description
1 2	**Icône du capteur** Affiche le capteur de vitesse actuellement synchronisé.
km/h mph	**Unité de vitesse** S'allume pendant la mesure (calcul du temps écoulé).
ft m	**Unité d'altitude** S'allume pendant la mesure (calcul du temps écoulé).
	Réveil S'allume lorsque le réveil est activé.
	Signal du capteur de vitesse/cadence Indique le statut du signal du capteur de vitesse/cadence (page 23)
	Signal du capteur de fréquence cardiaque Indique le statut du signal du capteur de fréquence cardiaque (page 23)
	Plage idéale S'allume lorsque la plage idéale est activée et clignote lorsqu'elle est hors-plage.
	Alarme de pile faible Clignote lorsque la pile de la montre a besoin d'être remplacée.
bpm	**Unité de fréquence cardiaque**
AM PM	**Affichage AM/PM** (s'allume lorsque vous utilisez le format 12 heures)
LAP	**Indicateur de tours de circuit** S'allume lorsque les données de tour de circuit s'affichent.
AT	**Mode auto** S'allume lorsque la fonction mode auto est activée.
%	**Angle d'inclinaison, zone, Utilisation du point mémoire**
	Alarme S'allume lorsque la fonction d'alarme sonore de fréquence cardiaque est activée.

Navigation des touches
Indique les touches disponibles pour la configuration de la montre ou sur l'écran de configuration.



Installation sur le vélo

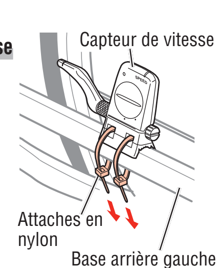
1 Fixez le capteur de vitesse et l'aimant



1-1. Attachez légèrement le capteur de vitesse

Placez le capteur de vitesse sur la base arrière gauche (opposé au côté de la conduite), comme indiqué ci-dessus, et fixez-le lâchement avec les attaches en nylon.

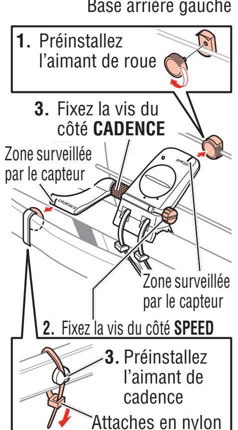
* Ne pas serrer complètement les attaches en nylon à ce stade. Une fois l'attache en nylon serrée, elle ne peut plus être retirée.



1-2. Fixez l'aimant

1. Desserrez les vis du côté **SPEED** et du côté **CADENCE** du capteur de vitesse et orientez le capteur à l'angle indiqué ci-contre.
2. Attachez provisoirement l'aimant de roue sur le rayon de façon à ce qu'il soit positionné en face de la zone surveillée par le capteur du côté **SPEED**.
3. Attachez provisoirement l'aimant de cadence à l'intérieur du pédalier à l'aide d'attaches en nylon de façon à ce qu'il soit positionné en face de la zone surveillée par le capteur du côté **CADENCE**.

* Il se peut que deux aimants soient liés l'un à l'autre à l'intérieur de l'emballage et donnent l'impression de ne faire qu'un.



Avant toute utilisation

* Si le capteur de vitesse n’est pas positionné correctement par rapport aux deux aimants (aux étapes 2 et 3), déplacez-le d’avant en arrière jusqu’à ce qu’il soit en bonne position. Après avoir déplacé le capteur de vitesse, ajustez la position de façon à ce que les deux aimants se trouvent chacun face à la zone surveillée par le capteur correspondante.

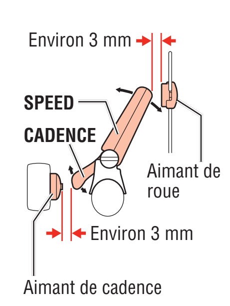
4. Une fois l’ajustement terminé, serrez solidement les attaches en nylon pour fixer le capteur de vitesse.

1-3.Réglez la distance de l’aimant

1. Réglez la distance entre l’aimant de roue et le côté **SPEED** du capteur de vitesse de façon à créer un écart de 3 mm. Une fois l’ajustement terminé, serrez la vis du côté **SPEED**.

2. Réglez la distance entre l’aimant de cadence et le côté **CADENCE** du capteur de vitesse de façon à créer un écart de 3 mm. Une fois l’ajustement terminé, serrez la vis du côté **CADENCE**.

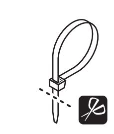
* Si les pédales sont équipées d’axes en acier, l’aimant de cadence peut être placé à l’extrémité de l’axe de pédale. Veillez à retirer l’adhésif double-face de l’aimant lors de cette opération.



1-4.Serrage des différents composants

Fixez solidement le capteur de vitesse, la vis et l’aimant et vérifiez qu’il n’y ait pas de jeu.

- ☐ Attaches en nylon du capteur de vitesse/cadence
- ☐ Vis du capteur de vitesse et de cadence
- ☐ Vis de l’aimant de roue
- ☐ Aimant de cadence



Coupez la longueur excessive des attaches en nylon avec des ciseaux.

2 Installez la montre sur le guidon

Installez la montre sur le guidon à l'aide d'un support.

1. Vérifiez que le support soit orienté correctement et attachez-le au guidon.
Attachez le support dans la bonne direction en fonction de la taille du guidon et fixez-le à l'aide d'attaches en nylon.

Attaches en nylon
Support

Guidon standard
Avant

Tube surdimensionné
Avant

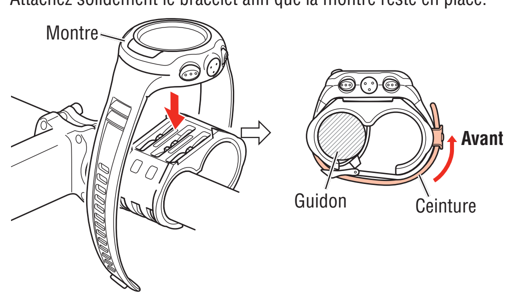
* Insérez les attaches en nylon dans le support avant de l'attacher au guidon.

Support
Avant
❶
Attaches en nylon
Guidon
❷

Guidon

Coupez la longueur excessive des attaches en nylon avec des ciseaux.

2. Enroulez le bracelet de la montre autour du support.
Attachez solidement le bracelet afin que la montre reste en place.



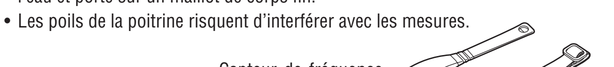
Capteur de fréquence cardiaque

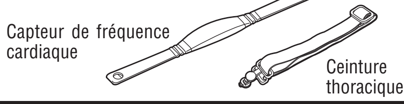
Le capteur de fréquence cardiaque mesure votre rythme cardiaque lorsque vous le portez sur la poitrine.

Avant de porter le capteur de fréquence cardiaque

⚠ Avertissement !!! : Ce produit ne doit PAS être utilisé par les personnes qui portent un pacemaker.

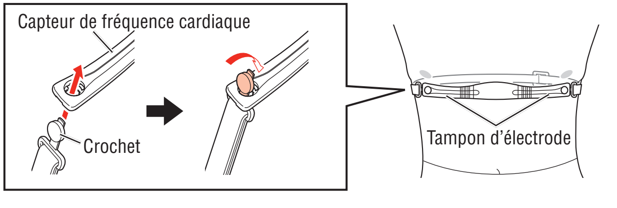
- Il est recommandé d'humidifier les tampons d'électrode avec de l'eau afin d'éviter les erreurs de mesure.
- Si votre peau est très sensible, le tampon d'électrode peut être humidifié avec de l'eau et porté sur un maillot de corps fin.
- Les poils de la poitrine risquent d'interférer avec les mesures.





Mise en place du capteur de fréquence cardiaque

1. Insérez le crochet de la ceinture thoracique dans l'orifice du capteur de fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre.
2. Mettez le capteur de fréquence cardiaque et la ceinture thoracique et réglez la longueur de la ceinture à la taille de votre poitrine (sous le buste). Trop serrer la ceinture peut être inconfortable.
3. Insérez le crochet de la ceinture thoracique dans l'autre orifice du capteur de fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre.
4. Pour l'ôter, tenez le capteur de fréquence cardiaque à proximité de l'orifice et du crochet et tordez.



* Assurez-vous que la partie en caoutchouc du tampon d'électrode est en contact direct avec le corps.

* Des erreurs de mesure risquent de se produire si votre peau est sèche ou si vous portez le capteur de fréquence cardiaque par-dessus un maillot de corps. Humidifiez la partie en caoutchouc du tampon d'électrode afin d'éviter les erreurs de mesure.

Préparation de la montre

Les éléments essentiels de la montre doivent être configurés avant de l'utiliser.

Retrait du feuillet isolant

Avant la première utilisation de l'appareil, retirez le feuillet isolant sous la pile.

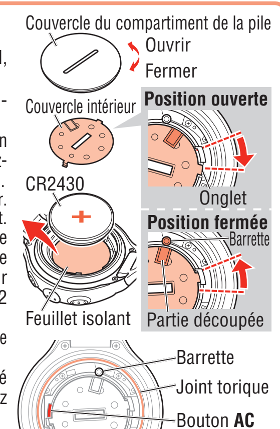
❶ Ouvrez le couvercle de la pile de la montre avec une pièce de monnaie, etc.

❷ Tournez le couvercle intérieur en position ouverte avec une pièce de monnaie, retirez-le puis retirez le feuillet isolant sous la pile.
* Ne pas trop tourner le couvercle intérieur. Vous risquez sinon d'endommager l'onglet.

❸ Remettez la pile et tournez le couvercle intérieur en position fermée. Vérifiez que la partie découpée du couvercle intérieur se trouve face à la barrette et que les 2 onglets soient bien fixés.

❹ Appuyez sur le bouton **AC** à côté du couvercle intérieur à l'aide d'un outil à bout pointu.

❺ Vérifiez que le joint torique soit inséré dans la rainure de la montre et fermez solidement le couvercle de la pile.



1
Redémarrage

Lors de la première utilisation de l'appareil ou après avoir remplacé les piles, redémarrez la montre pour qu'elle fonctionne correctement.

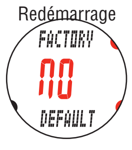
* La montre et les numéros d'identification de chaque capteur ont été vérifiés à l'usine.

1. Appuyez et maintenez simultanément les touches **MENU**, **SSS**, **MODE1** et **MODE2** sur la montre pendant environ 4 secondes.
«**FACTORY DEFAULT**» s'affiche.

MENU ▶ SSS ▶ ◀ MODE1 ◀ MODE2 (Pression simultanée)

* Si «**FACTORY DEFAULT**» ne s'affiche pas sur l'écran, l'opération des touches n'a pas été réalisée correctement. Appuyez et maintenez de nouveau simultanément les 4 touches jusqu'à ce que l'affichage change.

2. Sélectionnez «**NO**».
Lorsque «**NO**» s'affiche sur l'écran, veuillez confirmer avec la touche **SSS**.
Le rétroéclairage de l'écran d'affichage s'allume et un vibreur sonore se fait entendre, puis l'affichage passe à l'écran de réglage de l'heure/date. Passez à l'élément de réglage suivant, «Réglage de l'heure et de la date».





Avant toute utilisation

* Sélectionnez «**YES**» en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour l'opération de formatage. Comme l'opération de formatage efface toutes les données, sélectionnez «**NO**» pour l'opération de redémarrage. Voir «Opération de formatage/redémarrage» à la page 21 pour connaître les différences entre les opérations de formatage et de redémarrage.
* L'opération de redémarrage sera annulée si aucun bouton n'a été pressé dans les 3 minutes et la montre passera automatiquement à l'affichage de l'heure. Dans ce cas, appuyez simultanément sur les 4 boutons et recommencer l'opération de redémarrage.

Formatage

FACTORY
YES
DEFAULT

2 Réglage de l'heure et de la date

Réglez la date et l'heure actuelles.

* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Sélectionnez le format d'affichage de l'horloge.
Sélectionnez «**24h** (24 heures)» ou «**12h** (12 heures)» à l'aide des touches **MODE1** ou **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

24h ↔ 12h : MODE1 / MODE2 (ou) Confirmez : SSS

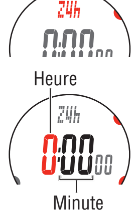
Format d'affichage

24h

2. Saisissez l'«Heure» et les «Minutes».
Saisissez l'«Heure» en utilisant la touche **MODE1** pour augmenter la valeur clignotante et la touche **MODE2** pour la diminuer, confirmez à l'aide de la touche **SSS**, puis saisissez les «Minutes» de la même façon.

Modifiez la valeur : MODE1 / MODE2 (ou) Confirmez : SSS

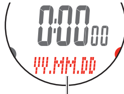
Heure



Minute

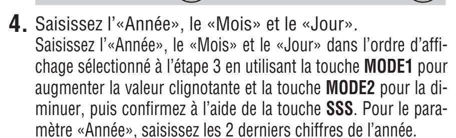
3. Sélectionnez le format d'affichage de la date.
Sélectionnez le format d'affichage de la date entre **YY.MM.DD** (Année/Mois/Jour), **DD.MM.YY** (Jour/Mois/Année) et **MM.DD.YY** (Mois/Jour/Année) à l'aide des touches **MODE1** ou **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

Changez l'affichage : MODE1 / MODE2 (ou) Confirmez : SSS



Format d'affichage

4. Saisissez l'«Année», le «Mois» et le «Jour».
Saisissez l'«Année», le «Mois» et le «Jour» dans l'ordre d'affichage sélectionné à l'étape 3 en utilisant la touche **MODE1** pour augmenter la valeur clignotante et la touche **MODE2** pour la diminuer, puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**. Pour le paramètre «Année», saisissez les 2 derniers chiffres de l'année.



Modifiez la valeur : MODE1 / MODE2 (ou) Confirmez : SSS



YY/MM/DD

5. Après avoir réglé la date et l'heure, appuyez sur la touche **MENU** pour terminer l'opération de redémarrage et passer en mode Horloge.

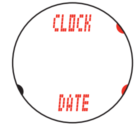
Vers le mode horloge (la configuration est terminée): MENU

3 Passage en mode de configuration

Faites passer la montre du mode horloge au mode de configuration puis réglez la circonférence des pneus et l'unité de mesure.

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge pour afficher «**SETUP MENU**» sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.





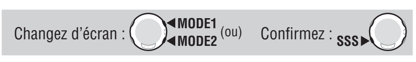
* Si vous ne faites pas d'opération en mode de configuration dans les 3 minutes, il revient en mode horloge. Dans ce cas, aucune modification n'est répercutée.

4 Saisie de la circonférence des pneus

En mode de configuration «Réglage de la circonférence des pneus», saisissez la circonférence des pneus du vélo dans 1 (Capteur 1) en millimètres.

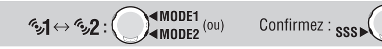
* Voir «Circonférences des pneus» à la page suivante à titre de référence.
* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Appuyez deux fois sur la touche **MODE1** pour passer à «**TIRE**» et confirmez avec la touche **SSS**.



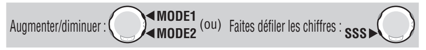
TIRE 2096

2. Lorsque 1 et "**S/ID:1**" clignotent, confirmez avec la touche **SSS**.
Modifiez la circonférence des pneus du capteur 1.





3. Saisissez les 2 derniers chiffres de la circonférence des pneus en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2** puis faites défiler les chiffres en appuyant sur la touche **SSS**.
Puis saisissez les 2 premiers chiffres de la même façon.



4. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la circonférence des pneus et revient au mode de configuration «**TIRE**».

La configuration est terminée: MENU

* Pour utiliser 2 (Capteur 2), réglez la circonférence des pneus du capteur 2 conformément au mode de configuration «Recherche du numéro d'identification des capteurs» à la page 53, après avoir terminé «Préparation de la montre».

Circonférence des pneus

Vous trouverez la circonférence (L) de vos pneus en fonction de leur taille dans le tableau de référence de la circonférence des pneus ci-dessous, ou vous pouvez mesurer la circonférence des pneus (L) directement sur votre vélo.

Comment mesurer la circonférence du pneu (L)

Effectuez un tour de roue pour obtenir une mesure plus précise. Gonflez les pneus à la bonne pression et placez l'embout de la valve en bas. Marquez le point au sol et effectuez exactement un tour de roue en ligne droite lorsque le cycliste se trouve sur le vélo (jusqu'à ce que la valve se trouve à nouveau en bas). Marquez l'emplacement de la valve et mesurez la distance en millimètres.

* Utilisez le tableau de la circonférence des pneus ci-dessous à titre de référence.

Tableau de référence des circonférences de pneus

ETRTO	Taille des pneus	L (mm)
47-203	12 x 1.75	935
54-203	12 x 1.95	940
40-254	14 x 1.50	1020
47-254	14 x 1.75	1055
40-305	16 x 1.50	1185
47-305	16 x 1.75	1195
54-305	16 x 2.00	1245
28-349	16 x 1-1/8	1290
37-349	16 x 1-3/8	1300
32-369	17 x 1-1/4(369)	1340
40-355	18 x 1.50	1340
47-355	18 x 1.75	1350
32-406	20 x 1.25	1450
35-406	20 x 1.35	1460
40-406	20 x 1.50	1490
47-406	20 x 1.75	1515
50-406	20 x 1.95	1565
28-451	20 x 1-1/8	1545
37-451	20 x 1-3/8	1615
37-501	22 x 1-3/8	1770
40-501	22 x 1-1/2	1785
47-507	24 x 1.75	1890
50-507	24 x 2.00	1925
54-507	24 x 2.125	1965
25-520	24 x 1(520)	1753
	24 x 3/4 tubulaire	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1(559)	1913

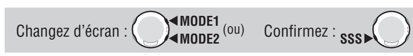
ETRTO	Taille des pneus	L (mm)
32-559	26 x 1.25	1950
37-559	26 x 1.40	2005
40-559	26 x 1.50	2010
47-559	26 x 1.75	2023
50-559	**26 x 1.95**	**2050**
54-559	26 x 2.10	2068
57-559	26 x 2.125	2070
58-559	26 x 2.35	2083
75-559	26 x 3.00	2170
28-590	26 x 1-1/8	1970
37-590	26 x 1-3/8	2068
37-584	26 x 1-1/2	2100
	650C tubulaire 26 x 7/8	1920
20-571	650 x 20C	1938
23-571	650 x 23C	1944
25-571	650 x 25C 26 x 1(571)	1952
40-590	650 x 38A	2125
40-584	650 x 38B	2105
25-630	27 x 1(630)	2145
28-630	27 x 1-1/8	2155
32-630	27 x 1-1/4	2161
37-630	27 x 1-3/8	2169
18-622	700 x 18C	2070
19-622	700 x 19C	2080
20-622	700 x 20C	2086
23-622	**700 x 23C**	**2096**
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136

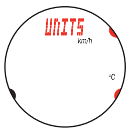
ETRTO	Taille des pneus	L (mm)
30-622	700 x 30C	2146
32-622	700 x 32C	2155
	700C tubulaire	2130
35-622	700 x 35C	2168
38-622	700 x 38C	2180
40-622	700 x 40C	2200
42-622	700 x 42C	2224
44-622	700 x 44C	2235
45-622	700 x 45C	2242
47-622	700 x 47C	2268
54-622	29 x 2.1	2288
60-622	29 x 2.3	2326

5 Sélection de l'unité de mesure

Sélectionnez les unités de vitesse et de température.

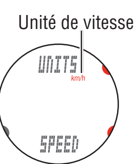
1. Appuyez deux fois sur la touche **MODE1** pour passer à «**UNITS**» et confirmez avec la touche **SSS**.





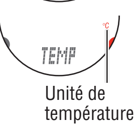
2. Sélectionnez l'unité de vitesse en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2** et confirmez avec la touche **SSS**.





3. Sélectionnez l'unité de température en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2** de la même façon.





4. Appuyer sur la touche **MENU** confirme l'unité de mesure et revient au mode de configuration «**UNITS**».
La configuration de la montre est maintenant terminée.
Appuyez à nouveau sur la touche **MENU** pour passer à l'écran du mode horloge.

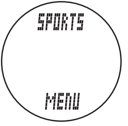
Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

6 Passage en mode sport

Faites passer la montre du mode horloge au mode sport pour le test de fonctionnement du capteur de vitesse et du capteur de fréquence.

1. Appuyez sur la touche **MENU** en mode horloge pour afficher «**SPORTS MENU**» sur l'écran.
Il passe automatiquement à l'écran des mesures.





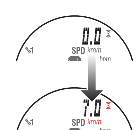
7 Test de fonctionnement

* Le délai d'affichage de l'écran peut durer jusqu'à environ 2 minutes car la montre communique avec le capteur lorsqu'elle passe en mode sport.
* Si l'icône de signal ou ♥ sur l'écran des mesures s'éteint, appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour la rallumer.

Capteur de vitesse (côté SPEED)

1. Levez la roue arrière et faites-la tourner.

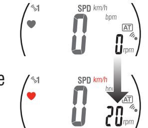
2. Lorsque la vitesse s'affiche sur l'écran, cela signifie qu'il fonctionne normalement.



Capteur de vitesse (côté CADENCE)

1. Tournez le pédalier.

2. Lorsque la cadence s'affiche sur l'écran, cela signifie qu'il fonctionne normalement.

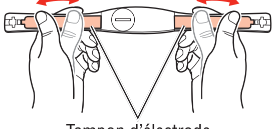


Capteur de fréquence cardiaque

1. Portez le capteur de fréquence cardiaque (page 13).

2. Lorsque la fréquence cardiaque s'affiche sur l'écran, cela signifie qu'il fonctionne normalement.

* Vous pouvez aussi activer le capteur de fréquence en frottant avec vos pouces les deux tampons d'électrodes. Vous ne pouvez pas utiliser cette méthode pour mesurer précisément le rythme cardiaque, mais vous pouvez l'utiliser comme méthode simple pour tester la communication capteur/montre et rechercher le numéro d'identification du capteur.



Important : Lorsque la vitesse, la cadence et/ou la fréquence cardiaque ne s'affiche(nt) pas, les causes possibles sont les suivantes.

La vitesse et la cadence ne s'affichent pas.

Éléments à vérifier	Solution
L'icône du capteur de vitesse et de cadence est-elle allumée ?	Si l'icône est éteinte, la montre est incapable de recevoir des informations. Appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour annuler le mode de veille de transmission (page 23).
Vérifiez que la distance entre le capteur de vitesse/cadence et l'aimant ne soit pas trop importante.	Réglez la position du capteur de vitesse/cadence et celle de l'aimant correctement. (Voir «Installation sur le vélo» à la page 10.)
La zone surveillée par le capteur de vitesse/cadence est-elle alignée avec le centre de l'aimant ?	
Le mode économie d'énergie a-t'il été activé en passant au mode horloge ?	Appuyez sur la touche **MENU** pour passer au mode sport.
Un délai d'affichage risque de se produire en fonction des conditions de la transmission sans fil.	Vérifiez que les signaux de vitesse sont reçus en faisant tourner la roue pendant quelques instants.
Avez-vous terminé l'opération de formatage ?	Le numéro d'identification du capteur synchronisé à l'usine est initialisé par le formatage. Synchronisez le numéro d'identification du capteur de vitesse selon le mode de configuration «Recherche du numéro d'identification des capteurs» (page 53).

La fréquence cardiaque ne s'affiche pas.

Éléments à vérifier	Solution
L'icône du capteur de fréquence cardiaque est-elle allumée ♥ ?	Si l'icône ♥ est éteinte, la montre est incapable de recevoir des informations. Appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour annuler le mode de veille de transmission (page 23).
Le mode économie d'énergie a-t'il été activé en passant au mode horloge ?	Appuyez sur la touche **MENU** pour passer au mode sport.
Le capteur de fréquence cardiaque est-il bien attaché à votre corps ?	Ajustez la partie en caoutchouc du tampon d'électrode jusqu'à ce qu'elle soit bien en contact avec le corps.
Peau sèche (surtout en hiver)	Humidifiez légèrement le tampon d'électrode du capteur de fréquence cardiaque.
Le capteur de fréquence cardiaque a-t'il été mis correctement ?	Suivez les instructions de mise en place du capteur de fréquence cardiaque (page 13) pour vous assurer de porter le tampon d'électrode correctement.
Avez-vous terminé l'opération de formatage ?	Le numéro d'identification du capteur synchronisé à l'usine est initialisé par le formatage. Synchronisez le numéro d'identification du capteur de fréquence, selon le mode de configuration «Recherche du numéro d'identification des capteurs» (page 53).

Opération de formatage/redémarrage

Il existe 2 opérations distinctes de configuration de la montre ; les opérations de formatage et de redémarrage. Suivez l'opération appropriée en fonction de la situation.

Formatage : Si vous souhaitez effacer l'ensemble des données et la configuration de la montre.

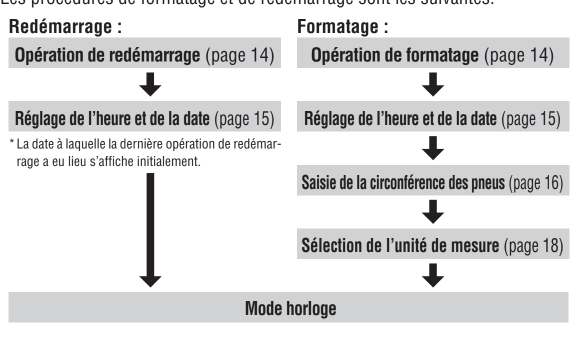
Redémarrage : Lors de la première utilisation de l'appareil ou après avoir remplacé les piles, ou encore si un message d'erreur s'affiche.

* Au redémarrage, les informations suivantes sont gardées en mémoire.

SPORTS MENU	Date
OPTION MENU	Réglage de la plage idéale
DATA MENU	• Données de fichiers sauvegardées • Données de conduite • Données du journal
SETUP MENU	• Réglage du réveil • Circonférence des pneus et capteur actuellement sélectionné • Numéro d'identification du capteur • Unité de mesure • Intervalle d'enregistrement • Mode auto • Fonction d'entraînement • Réglage du son • Altitude du niveau de la mer

Débits des opérations de formatage et de redémarrage

Les procédures de formatage et de redémarrage sont les suivantes.

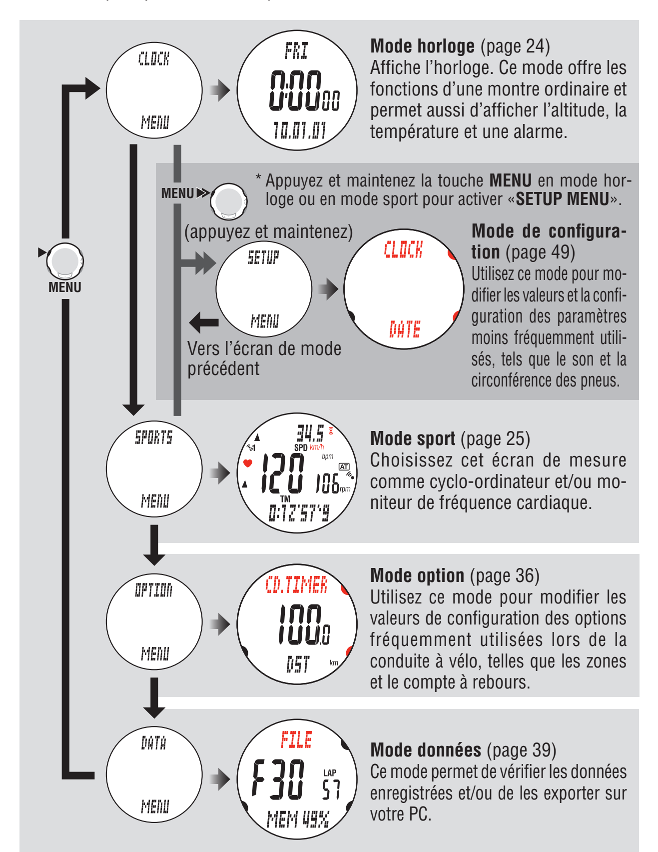


* Dans le cas d'une opération de formatage, vous pouvez régler la «circonférence des pneus» et l'«unité de mesure» de manière séquentielle après avoir réglé «heure/date». Chaque procédure de configuration est décrite sur la page référencée.
Une fois la configuration terminée, assurez-vous de synchroniser le numéro d'identification du capteur selon le mode de configuration «Recherche du numéro d'identification des capteurs» (page 53).

Fonctionnement de base de la montre

Changement de mode

La montre possède 4 types de modes de fonction et le mode de configuration. «**CLOCK MENU**», «**SPORTS MENU**», «**OPTION MENU**» et «**DATA MENU**» sont sélectionnés l'un après l'autre en appuyant sur la touche **MENU**. Sélectionnez l'écran de votre choix pour passer automatiquement à l'écran des modes.



Mode horloge (page 24)
Affiche l'horloge. Ce mode offre les fonctions d'une montre ordinaire et permet aussi d'afficher l'altitude, la température et une alarme.

* Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport pour activer «**SETUP MENU**».

(appuyez et maintenez)

Vers l'écran de mode précédent

Mode de configuration (page 49)
Utilisez ce mode pour modifier les valeurs et la configuration des paramètres moins fréquemment utilisés, tels que le son et la circonférence des pneus.

Mode sport (page 25)
Choisissez cet écran de mesure comme cyclo-ordinateur et/ou moniteur de fréquence cardiaque.

Mode option (page 36)
Utilisez ce mode pour modifier les valeurs de configuration des options fréquemment utilisées lors de la conduite à vélo, telles que les zones et le compte à rebours.

Mode données (page 39)
Ce mode permet de vérifier les données enregistrées et/ou de les exporter sur votre PC.

Rétroéclairage

Maintenir enfoncées les touches **MODE1** ou **MODE2** allume l'écran d'affichage pendant environ 3 secondes (sauf en mode de configuration).



(appuyez et maintenez)

* Appuyer sur n'importe quelle touche lorsque le retroéclairage est encore allumé le prolonge d'environ 3 secondes.

Mode économie d'énergie

Mode veille de transmission

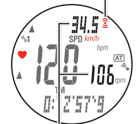
Lorsque la montre n'a reçu aucune donnée du capteur de vitesse ou du capteur de fréquence cardiaque pendant 5 minutes, chaque capteur entre en mode de veille de transmission pour économiser de l'énergie. Aucun signal ne peut être reçu des capteurs en mode de veille de transmission. Pour reprendre la mesure, appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour sortir du mode de veille de transmission. Vous pouvez vérifier les statuts de transmission de chaque capteur grâce à l'icône de signal correspondante et à l'affichage de la valeur numérique «---».

- (clignotante) : Réception d'un signal de capteur (en fonctionnement)
- (constante) : En attente d'un signal de capteur (à la recherche de capteurs)
- (éteinte) : Veille de transmission Affiche le symbole «---».

* La veille de transmission du capteur de vitesse et du capteur fréquence cardiaque se règle séparément. Par conséquent, si vous stoppez le vélo pendant plus de 5 minutes avec le capteur de fréquence cardiaque éteint, seul le capteur de vitesse passe en mode de veille de transmission. Lorsque vous recommencez à pédaler, le capteur de vitesse/cadence doit être réactivé afin d'afficher les informations nécessaires.

* Si le capteur de vitesse ou le capteur de fréquence est en mode de veille de transmission, l'affichage reste en mode sport. Toutefois, si les deux capteurs passent en mode de veille de transmission, la montre passe en mode économie d'énergie.

Icône de signal du capteur de vitesse



Le capteur de vitesse est en veille de transmission. Affiche le symbole «**---**».

Icône de signal du capteur de fréquence cardiaque



Le capteur de fréquence cardiaque est en veille de transmission. Affiche le symbole «**---**».

Économie d'énergie de la montre

La montre passe automatiquement en mode horloge lorsqu'elle ne reçoit aucune information des capteurs de vitesse et de fréquence cardiaque pendant 5 minutes. Appuyez sur la touche **MENU** pour retourner au mode sport et continuer les mesures. Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre «Changement de mode» à la page 22.

* La montre enregistre toutes les données qui n'ont pas été réinitialisées même en mode d'économie d'énergie.

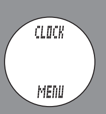


Mode horloge

Mode horloge (CLOCK)

Passage au mode horloge
Sélectionnez «**CLOCK MENU**» en appuyant sur la touche **MENU** jusqu'à ce que l'affichage atteigne le mode horloge.

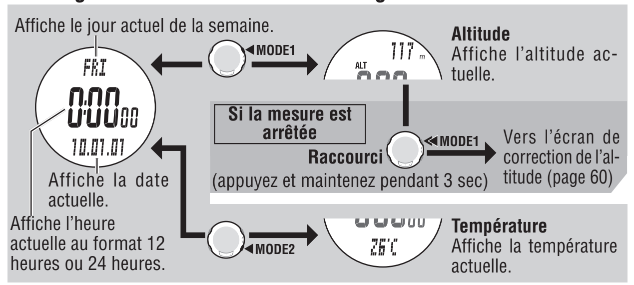
* Le mode horloge est l'écran par défaut. Si le mode économie d'énergie est activé en tout autre mode, l'affichage passe en mode horloge. Pour plus de détails, voir «Mode économie d'énergie» en page 23.



Fonctions en Mode horloge

Affiche l'heure actuelle, la date et le jour de la semaine. Appuyez sur la touche **MODE1** pour afficher l'altitude actuelle du niveau de la mer. Appuyez sur la touche **MODE2** pour afficher la température actuelle ou allumer/éteindre le réveil.

Affichage des données en mode horloge



* Pour régler l'heure et la date, voir le mode de configuration «Réglage de l'heure et de la date» (page 50).

* Il peut être nécessaire d'ajuster l'altitude en fonction de l'endroit actuel. Pour plus de détails, voir «Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer» à la page 60, et «Connaissances de base pour la mesure d'altitude» à la page 61.

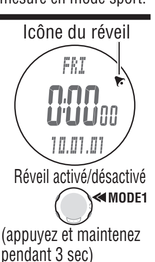
* Pendant que l'altitude actuelle du niveau de la mer s'affiche sur l'écran, le raccourci (appuyez et maintenez la touche **MODE1** pendant 3 sec.) permet de passer en mode de configuration «Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer» (page 60) pour une correction rapide de l'altitude. Vous ne pouvez cependant pas activer le raccourci si vous poursuivez la mesure en mode sport.

Mode réveil

Indique avec une sonnerie d'alarme que l'heure actuelle a atteint une heure présélectionnée. Lorsqu'il atteint une heure présélectionnée, le compteur passe en mode horloge et l'alarme sonne pendant 20 secondes sans tenir compte du mode d'affichage. Appuyez sur n'importe quelle touche du compteur pour arrêter l'alarme.

* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** pendant 3 sec en mode horloge (sauf lorsque l'altitude du niveau de la mer s'affiche) pour activer/désactiver le réveil. L'icône apparaît à l'écran si le réveil est activé.

* Pour régler le réveil, voir le mode de configuration «Réglage du réveil» (page 51).



Mode sport (SPORTS)

Passage en mode sports
Sélectionnez «**SPORTS MENU**» en appuyant sur la touche **MENU** jusqu'à ce que l'affichage passe en mode sports.



Fonctions du mode sports

Le mode sport est destiné aux mesures utilisant les fonctions du cyclo-ordinateur et du moniteur du rythme cardiaque. 4 types de données tels que le rythme cardiaque, l'altitude ou la pente s'affichent sur l'écran. Vous pouvez passer d'une donnée à une autre en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2**.
Les données s'affichent comme indiqué ci-dessous.
* La mesure est maintenue même si vous passez dans un autre mode.

Affichage supérieur et central des données (Activez à l'aide de la touche MODE1)

Affichage supérieur : Affiche les données relatives à la vitesse et à l'altitude.
Affichage central (gauche) : Affiche les données relatives à la fréquence cardiaque.
Affichage central (droite) : Affiche les données relatives à la cadence, à la température et à l'angle de la pente.

Activez en appuyant sur touche MODE1

Vitesse actuelle
34.5 SPD km/h 120 bpm 106 rpm
Fréquence cardiaque/ Cadence

MODE1

Vitesse moyenne
AV. 27.3 SPD km/h 117 bpm 120 rpm
Fréquence cardiaque moyenne/Cadence moyenne

MODE1

Vitesse maximale
MX. 42.1 SPD km/h 179 bpm 160 rpm
Fréquence cardiaque maximale/ Cadence maximale

MODE1

Altitude du niveau moyen de la mer
116 m ALT 120 bpm 26 °C
Fréquence cardiaque / Température

MODE1

Altitude ascendante
2241 m ASC 139 bpm 18 %
Fréquence cardiaque / Angle de la pente

MODE1

*1 Si vous arrêtez la mesure sur l'écran de l'altitude, le raccourci (appuyez et maintenez la touche **MODE1** pendant 3 sec.) passe en mode de configuration «Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer» (page 60).

Si la mesure est arrêtée

Raccourci[*1]
MODE1
(appuyez et maintenez pendant 3 sec)

Vers l'écran de correction de l'altitude (page 60)

Affichage inférieur des valeurs (Activez à l'aide de la touche MODE2)

Affiche les données de conduite secondaires.

Si la mesure est arrêtée

Vers l'écran de réglage du compte à rebours dans le mode option (page 36)

Raccourci[*2]

MODE2

(appuyez et maintenez pendant 3 sec)

Activez en appuyant sur touche MODE2

TM 0:12'57"9 — MODE2 → Temps écoulé

DST 123.87 km — MODE2 → Distance parcourue

C.D. DST 43.61 km — MODE2 → Fonction d'entraînement[*1]

LAP 0:26'47"9 — MODE2 → Numéro de tours

CAL 1325 — MODE2 → Consommation calorique

10:13'54" — MODE2 → Horloge

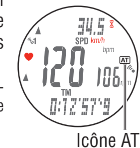
*1 L'écran de la fonction d'entraînement affiche l'une des données suivantes: distance compte à rebours, temps compte à rebours ou intervalle. Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre «Fonction d'entraînement (fonction de compte à rebours et fonction d'intervalle)» à la page 32.

*2 Si vous arrêtez la mesure sur l'écran de la fonction d'entraînement, le raccourci (appuyez et maintenez la touche **MODE2** pendant 3 sec.) passe en mode de configuration «Réglage de la fonction d'entraînement» (page 36).

Démarrage/arrêt de la mesure



L'icône «**km/h** [**mph**]» ou «**m** [**ft**]» clignote pendant la mesure de vitesse. Au départ, la fonction de mode auto, qui permet de démarrer ou d'arrêter automatiquement la mesure en synchronisation avec le déplacement du vélo, est sur ON. Vous pouvez passer de la mesure automatique à la mesure manuelle et vice versa grâce à la commande ON/OFF du mode auto. Pour plus de détails, voir le mode de configuration «Réglage du mode auto» (page 58). La vitesse maximale, la fréquence cardiaque maximale et la cadence maximum sont mises à jour sans tenir compte du démarrage/arrêt de la mesure.



Icône AT

* Pour utiliser cet appareil comme moniteur de rythme cardiaque, démarrez/arrêtez la mesure à l'aide de la touche **SSS** en mesure manuelle. Lorsque le mode Start/Stop Automatique est actif, vous ne pouvez pas démarrer la mesure.

Mode auto (mesure automatique) AT

Lorsque le mode auto est actif, AT apparaît à l'écran. La montre détecte les rotations de la roue et démarre/arrête automatiquement la mesure.

* Lorsque vous arrêtez la transmission et que les icônes de signal du capteur et ♥ sont éteintes, la mesure ne démarrera pas, même après la mise en route du vélo. Si le vélo est arrêté pendant plus de 5 minutes ou si le capteur de fréquence cardiaque est, soit trop loin du vélo, soit trop loin du corps, elle se mettra en veille. Ceci se produit normalement lorsque vous faites une pause. Pour quitter la veille de transmission, appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** afin d'activer les icônes de signal du capteur. Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre «Mode veille de transmission» à la page 23.

Mesure manuelle

Lorsque le mode auto est inactif (AT est éteint), utilisez la touche **SSS** pour démarrer/arrêter la mesure.

Rappel d'arrêt

La fonction de rappel d'arrêt rappelle au cycliste d'arrêter le chronomètre après une course, à l'aide d'une alarme, en cas d'oubli. Lorsqu'aucun signal n'a été reçu du capteur de vitesse ou de cadence pendant 90 secondes lors du compte à rebours, une alarme retentit et «**STOP**» apparaît à l'écran. L'affichage de cette alerte se répète jusqu'à 3 fois toutes les 90 secondes. Lorsque le signal d'un capteur est détecté, l'alarme s'arrête.



Rappel d'arrêt

* Un oubli d'arrêt de la mesure est susceptible de se produire pendant une pause ou à la fin d'une course. Dans l'hypothèse où vous redémarreriez immédiatement, comme par exemple, aux signaux de circulation ou lorsque vous utilisez cet appareil comme moniteur de rythme cardiaque, ignorez ce qui précède.
* Cette fonction ne peut pas être désactivée.

Remise à zéro des mesures et enregistrement des fichiers

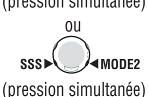
Pour remettre à zéro les données de mesure, l'intervalle de temps et les données de tours de circuit, appuyez simultanément sur les touches **SSS** + **MODE1** ou **SSS** + **MODE2** sur n'importe quel écran d'affichage en mode sport (sauf celui de l'intervalle sur l'écran de la fonction d'entraînement).

La remise à zéro des données de mesure permet de sauvegarder automatiquement dans un fichier le point de données enregistré lors du réglage du timing pour l'intervalle d'enregistrement. Pour visualiser et effacer les données sauvegardées, voir le mode données «Vue des fichiers» (page 40).



(pression simultanée)

ou



(pression simultanée)

* L'écran s'immobilise pendant environ 2 secondes après la réinitialisation ; cependant, toutes les mesures fonctionnent normalement.
* Après la réinitialisation, le compte à rebours de la distance, du temps et l'intervalle reviennent à la valeur prédéfinie que vous avez réglée.
* Impossible de réinitialiser pendant 5 secondes après avoir appuyé sur la touche **LAP**.
* La montre possède une capacité de mémoire limitée. Si le volume des données excède la capacité de la mémoire, vous ne pouvez plus enregistrer aucune donnée. Pour plus de détails, voir le mode données «Vue des fichiers» (page 40).
* Réinitialiser alors que l'intervalle (**INT**) est affiché sur l'écran de la fonction d'entraînement remet uniquement à zéro la mesure de l'intervalle. Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre «Fonction d'entraînement (fonction de compte à rebours et fonction d'intervalle)» à la page 32.

Affichez les données en mode sports (affichage supérieur et central)

Activez à l'aide de la touche **MODE1**

Vitesse actuelle	Affiche la vitesse actuelle en temps réel. Mis à jour chaque seconde.
Fréquence cardiaque	Affiche la fréquence cardiaque actuelle en temps réel. Mis à jour chaque seconde.
Cadence	Affiche le nombre de tours de pédale actuel par minute. Mis à jour chaque seconde.
Vitesse moyenne *1	Affiche la vitesse moyenne depuis le début de la mesure.
Fréquence cardiaque moyenne *1*2	Affiche la fréquence cardiaque moyenne depuis le début de la mesure. Le temps sans mesure de la fréquence cardiaque n'est pas répercuté dans la fréquence moyenne.
Cadence moyenne *1*3	Affiche la cadence moyenne depuis le début de la mesure. Le temps sans pédalage n'est pas répercuté dans la cadence moyenne.
Vitesse maximale *4	Affiche la vitesse maximale depuis le début de la mesure.
Fréquence cardiaque maximale *4	Affiche la fréquence cardiaque maximale depuis le début de la mesure.
Cadence maximale *4	Affiche la cadence maximale depuis le début de la mesure.
Altitude du niveau moyen de la mer	Affiche l'altitude du niveau moyen de la mer au point de l'endroit actuel.
MODE1 (appuyez et maintenez pendant 3 sec)	**Raccourci** *5 (Si vous arrêtez la mesure)
Température	Affiche la température actuelle.
Altitude ascendante	Affiche l'altitude accumulée depuis le point où vous avez réinitialisé jusqu'au point actuel. * Toute altitude descendante n'est pas calculée
Angle de la pente *6	Affiche une valeur ± avec l'hypothèse que l'angle d'une pente de 45° est de 100%.

*1 Chaque valeur moyenne s'affiche sur l'écran remplacée par le caractère «**E**» si le temps écoulé (**TM**) dépasse 100 heures. Effacez les données en réinitialisant (page 27). La vitesse moyenne s'affiche de la même manière que ci-dessus si la distance parcourue dépasse 10000 km [mile].

*2 Cet appareil arrête de calculer la moyenne si le capteur de fréquence cardiaque est détaché et reprend le calcul lorsque le capteur de fréquence cardiaque est porté à nouveau. Cet accessoire calcule des moyennes exactes lorsque le capteur de fréquence cardiaque est porté.

*3 Cet appareil calcule la moyenne en excluant le temps pendant lequel vous cessez de pédaler. Cet accessoire calcule des moyennes exactes, contrairement à d'autres modèles qui calculent des moyennes incluant aussi des valeurs à zéro.

Afficher les données en mode sport (affichage inférieur)

Changer à l'aide de la touche **MODE2**

Écran	Fonction	Description
0:12'57"9	**TM** **Temps écoulé**	Affiche le temps écoulé depuis le début de la mesure à 1/10 secondes près. Lorsqu'il dépasse 99:59' 59", il repart de 00'00"0.
123.87 km	**DST** **Distance parcourue**	Affiche la distance parcourue depuis le début de la mesure.

◀MODE2

Fonction d'entraînement (page 32)
Affiche le compte à rebours de distance, le compte à rebours de temps, ou l'intervalle.

◀◀MODE2
(appuyez et maintenez pendant 3 sec)
Raccourci*7
(Si vous arrêtez la mesure)

Écran	Fonction	Description
C.D. DST 43.61 km	**C.D. DST** **Compte à rebours de distance**	Compte à rebours la distance prédéfinie et affiche la distance restante.
ou		
C.D.TM 1:05'34"	**C.D. TM** **Compte à rebours de temps**	Compte à rebours le temps prédéfini et affiche le temps restant.
ou		
INT 0:14'28"7	**INT** **Intervalle (temps d'intervalle/temps de récupération)**	Compte à rebours le temps prédéfini (temps d'intervalle), puis compte automatiquement le temps de récupération lorsque le compte à rebours est terminé. Appuyez sur la touche **LAP** pour redémarrer le temps d'intervalle et vous permettre une répétition d'exercices d'intensité haute et basse.
LAP 0:26'47"9	**LAP** **Numéro de tours**	Affiche le temps écoulé depuis le point précédent (pour **LAP 01** : depuis le début de la mesure) en temps réel.
CAL 1325	**CAL** **Consommation calorique**	Affiche une estimation de la consommation de calories depuis de début de la mesure en fonction de la fréquence cardiaque.
10:13'54"	**Horloge**	Affiche l'heure actuelle au format d'affichage 24 heures ou 12 heures.

*4 Chacune des valeurs maximales est mise à jour sans tenir compte du démarrage ou de l'arrêt de la mesure.

*5 Si vous arrêtez la mesure, utilisez un raccourci (appuyez et maintenez la touche **MODE1** pendant 3 sec.) vers le mode de configuration «Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer» (page 60).

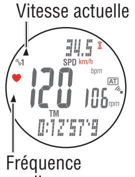
*6 La valeur de l'angle de pente est mise à jour toutes les 2 secondes à partir des calculs effectués à différents changements d'altitude et de distance parcourue. Cela peut impliquer un certain délai dans la mise à jour. Des valeurs anormales peuvent également s'afficher temporairement en cas de changements rapides de vitesse ou si vous roulez à une vitesse lente.

*7 Si vous arrêtez la mesure, utilisez un raccourci (appuyez et maintenez la touche **MODE2** pendant 3 sec.) vers le mode de configuration «Réglage de la fonction d'entraînement» (page 36).

Fonction d'allure

2 types de flèches d'allure sont affichés en mode sport, une pour la vitesse et une autre pour la fréquence cardiaque. Les icônes en forme de flèche indiquent si la vitesse/fréquence cardiaque actuelle se situe au-dessus ou en dessous de la vitesse/fréquence cardiaque moyenne.

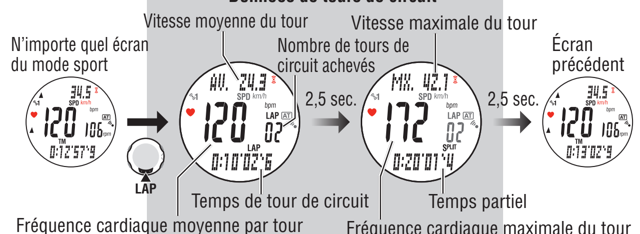
▲ : La valeur actuelle se situe au-dessus de la moyenne.
▼ : La valeur actuelle se situe en dessous de la moyenne.
▲▼ : La valeur actuelle est égale à la moyenne.
Aucune flèche : La valeur actuelle est «0».



Fonction de tours de circuit

Appuyer sur la touche **LAP** pendant une mesure en mode sport permet d'enregistrer la mesure entre un ensemble de points donné (vitesse de tour moyenne/vitesse de tour maximale, fréquence cardiaque de tour moyenne/fréquence cardiaque de tour maximale, temps du tour/temps partiel) jusqu'à 99 points*. Immédiatement après l'enregistrement, les données de tour de circuit s'affichent dans l'ordre indiqué sur la figure ci-dessous, puis l'affichage retourne à l'écran précédent.

* Le nombre maximum d'enregistrements de tours de circuit peut diminuer selon l'utilisation du fichier. Pour plus de détails, voir «Limite de la capacité de mémoire de la montre» à la page 40.



Vitesse moyenne du tour / **Fréquence cardiaque moyenne par tour**	Affiche la vitesse moyenne du tour/fréquence cardiaque moyenne par tour depuis le point précédent (pour **LAP 01** : depuis de début de la mesure) jusqu'au point actuel.
Nombre de tours de circuit achevés	Affiche le nombre de tours dernièrement enregistré. * Lorsque le nombre total de tours dépasse 99 points, «**--**» s'affiche, indiquant qu'aucun tour supplémentaire ne peut être enregistré.
Temps de tour de circuit	Affiche le temps écoulé depuis le point précédent (pour **LAP 01** : depuis le début de la mesure).
Temps partiel	Affiche le temps écoulé total depuis le début de la mesure.
Vitesse maximale du tour / **Fréquence cardiaque maximale du tour**	Affiche la vitesse maximum du tour/fréquence cardiaque maximale par tour depuis le point précédent (pour **LAP 01** : depuis de début de la mesure) jusqu'au point actuel.

Temps de tour de circuit et temps partiel

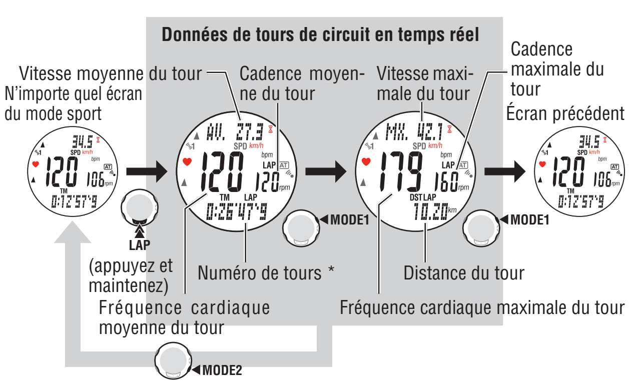
Le temps de tour de circuit affiche le temps écoulé depuis la dernière pression de la touche **LAP**. Le temps partiel affiche le temps écoulé depuis le début de la mesure jusqu’au moment où la touche **LAP** est enfoncée.

Début des mesures
LAP
LAP
TM
Temps de tour de circuit
1
2
Temps partiel 1
Temps partiel 2

* Les données de tour de circuit mesurées sont sauvegardées dans un fichier lorsque vous réinitialisez les mesures (page 27).
* Appuyer sur la touche **LAP** lorsque le nombre total de tours a atteint 99 points permet d’afficher les données de tour de circuit mais «**--**» s’affiche à la place du nombre de tours pour indiquer que d’autres enregistrements sont impossibles.
* Vous pouvez revoir les données de tours de circuit en mode données «Vue des fichiers» (page 40).

Données de tours de circuit en temps réel

Maintenir enfoncée la touche **LAP** sur n’importe quel écran d’affichage en mode sport permet d’afficher les données de tour de circuit en temps réel en haut et au centre de l’écran. Pour les données de tour de circuit en temps réel, l’appareil démarre/arrête la mesure en synchronisation avec la première mesure de temps ; cependant, il réinitialise et redémarre les données à chaque fois que vous appuyez sur la touche **LAP**. Cette fonction indépendante de tours de circuit peut également s’avérer utile pour la vérification de l’allure et les épreuves sectionnées, comme les portions d’ascension.



* Appuyez sur la touche **MODE2** avec les données par tour en temps réel pour revenir à l’écran du mode sport précédent.

Fonction d'entraînement (fonction de compte à rebours et fonction d'intervalle)

Cet appareil est doté d'une fonction de compte à rebours qui, en réglant la distance parcourue cible et le temps écoulé, permet de compter à rebours le temps prédéfini et d'indiquer la fin du décompte, ainsi que d'une fonction d'intervalle qui permet de régler la durée d'intervalle d'un entraînement particulier. La fonction d'entraînement comprend ces 2 fonctions.

* Soit la fonction de compte à rebours, soit la fonction d'intervalle, s'affiche en bas de l'écran d'affichage. Pour l'affichage de la fonction d'entraînement, voir «Afficher les données en mode sport (affichage inférieur)» à la page 29.
* Sélectionnez la fonction d'entraînement et entrez les valeurs de réglage correspondantes dans «Réglage de la fonction d'entraînement» (page 36) dans le mode option. Affichez le mode option sur l'écran d'affichage **MENU** ou empruntez le raccourci (maintenez enfoncée la touche **MODE2**) vers l'écran de réglage de la fonction d'entraînement.

Compte à rebours de distance

Affiche la distance comptée à rebours jusqu'à une distance parcourue cible prédéfinie. Lorsqu'il atteint la distance parcourue cible, l'appareil active le compte à rebours sur l'écran d'affichage inférieur dans n'importe quel affichage en mode sport et vous en avertit par le clignotement de l'icône/valeur numérique et le retentissement d'une alarme sonore.

* La réinitialisation ramène la valeur numérique à la valeur prédéterminée que vous avez réglée.

Lorsque la distance parcourue cible est de 20 km

C.D. DST 20.0 km

Lorsqu'elle est atteinte

Bip sonore

C.D. DST 0.0 km

(affiche pendant 5 secondes)

Exemple de l'utilisation du compte à rebours de distance :

1. Saisie de la distance de la course

Pour les courses sur une distance donnée, telles que les courses sur route et les courses de 100 km, entrez la distance de la course avant le départ et développez votre stratégie et votre allure sur la base du compte à rebours de la distance pendant la course.

2. Saisie de la distance de la signalisation de destination

En voyage, à chaque fois que vous croisez un panneau d'indication de destination en bord de route, entrez la distance indiquée sur le panneau et développez votre allure sur la base du compte à rebours de la distance.

3. Saisie de la distance de cibles périodiques

Entrez la distance de cibles périodiques pour une semaine, un mois ou un an afin de vérifier votre progression.

Compte à rebours du temps

Affiche le compte à rebours du temps pour un temps cible prédéfini. Lorsqu'il atteint la distance parcourue cible, l'appareil active le compte à rebours sur l'écran d'affichage inférieur dans n'importe quel affichage en mode sport et vous en avertit par le clignotement de l'icône/valeur numérique et le retentissement d'une alarme sonore.

* La réinitialisation ramène la valeur numérique à la valeur prédéterminée que vous avez réglée.

Lorsque le temps écoulé cible est d'1 heure

C.D.TM 01:00'00"

Lorsqu'il est atteint

Bip sonore

C.D.TM 00:00'00"

(affiche pendant 5 secondes)

Exemple d'utilisation du compte à rebours du temps :

1. Participation à une course chronométrée

Pour une course d'endurance chronométrée, entrez la limite de temps et vérifiez votre allure sur la base du compte à rebours du temps.

2. Réglage du délai de retour
Entrez le temps à mi chemin lorsque le temps de la course est limité et profitez de la course sans vous soucier du temps.

3. Durée idéale d'une course de 100 km
Entrez la durée idéale d'événements importants, tels que la course des 100 km ou le Granfondo, et surveillez votre allure.

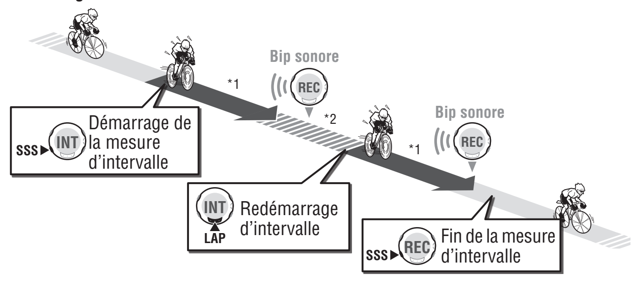
Intervalle (temps d'intervalle/temps de récupération)

* Utilisez cette fonction pour votre entraînement par intervalles.

L'entraînement par intervalles est une méthode d'entraînement qui combine le temps d'intervalle (durée d'exercice intense) et le temps de récupération (durée de repos). Sur cet appareil, le temps de récupération n'a pas été réglé dans le but de simplifier la configuration. Le temps de récupération est laissé au jugement des utilisateurs en fonction de l'affichage du compteur de la montre. L'appréciation de la durée de récupération par les utilisateurs permet de bénéficier de menus d'entraînement flexibles, pour lesquels la durée de récupération de chaque répétition diffère de la durée de récupération entre les séries (tel un entraînement qui a une durée de récupération de 3 minutes à chaque répétition et de 10 minutes entre les séries).

* Vous pouvez vérifier vos progrès de récupération pendant la conduite en regardant l'écran.
* En fonction des conditions de la course en matière de signalisation ou de circulation, vous ne démarrerez pas toujours l'intervalle en même temps que la durée de récupération prédéfinie. Dans ce cas, vous pouvez vous entraîner tout en douceur en programmant le démarrage par vous-même.

Une image de la mesure d'intervalle



*1 **Temps d'intervalle** : commence le compte à rebours depuis la durée prédéfinie jusqu'à zéro. À partir de zéro, la période de récupération est activée.

*2 **Temps de récupération** : Inutile de prérégler le temps de récupération. La montre reste en phase de récupération jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche **LAP**. Appuyez à n'importe quel moment sur la touche **LAP** pour redémarrer l'intervalle suivant.

Comment utiliser l'intervalle :

* Pendant l'entraînement par intervalles, utilisez l'affichage d'intervalles pour éviter toute confusion entre les commandes de démarrage/arrêt et de réinitialisation.

Fréquence cardiaque
Vitesse actuelle
Cadence
Temps d'intervalle

1. Réglage de l'intervalle.
Activez le mode sport en sélectionnant l'intervalle à partir du mode option «Réglage de la fonction d'entraînement».

2. Appuyez sur la touche **MODE2** jusqu'à ce que l'icône «**INT**» s'affiche en bas de l'écran.

Active l'écran d'affichage inférieur : 

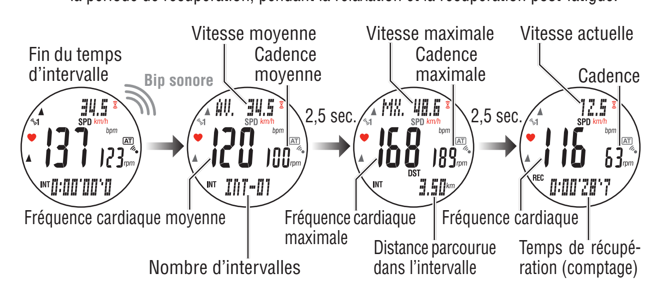
3. Appuyez sur la touche **SSS** pour commencer la mesure d'intervalle à rebours. Commencez à exécuter un exercice intensif.
Le compte à rebours de la durée de l'intervalle s'affiche.

Démarrage de la mesure d'intervalle : SSS

Temps d'intervalle (compte à rebours)

* Utilisez la touche **SSS** pour démarrer/arrêter l'intervalle même lorsque le mode Start/Stop Automatique est actif (AT s'allume). Pour lancer la mesure de l'intervalle, appuyez sur la touche **SSS** quand l'intervalle s'affiche en bas de l'écran. Appuyer sur la touche **SSS** lorsque l'intervalle est affiché n'affecte pas le démarrage/arrêt de la mesure de la montre. Cependant, la mesure du temps écoulé de la montre démarre juste au moment où l'intervalle commence lorsque le mode Start/Stop Automatique est inactif (AT s'éteint) et la mesure s'arrête.

4. Lorsque le compte à rebours de l'intervalle atteint zéro, le compteur de récupération s'active automatiquement et compte jusqu'au prochain intervalle.
Lorsque l'intervalle atteint la durée prédéfinie, une alarme retentit, diverses valeurs moyennes et maximales s'affichent dans l'ordre indiqué sur la figure ci-dessous, puis le temps de récupération commence à être compté. À ce stade, la montre enregistre automatiquement les tours de circuit. Mesurez à n'importe quel moment de la période de récupération, pendant la relaxation et la récupération post-fatigue.



5. Appuyez sur la touche **LAP** pour démarrer la prochaine répétition d'intervalles. Commencez à pédaler à l'intensité de votre intervalle.
Répétez les étapes 4 et 5.



6. Lorsque «**INT**» ou «**REC**» s'affiche en bas de l'écran, la mesure de l'intervalle s'arrêtera si vous appuyez sur le bouton **SSS**.



* Pour recommencer la mesure d'intervalle appuyez sur la touche **SSS**.

* Réinitialiser l'intervalle alors qu'il est affiché remet uniquement à zéro la mesure de l'intervalle.

* Les données de tours de circuit sont automatiquement enregistrées au démarrage de la mesure d'intervalle et à l'arrêt de la durée d'intervalle. Lorsque la mesure de l'intervalle est introduite au cours de la première mesure de temps, les données de tours de circuit sont enregistrées en continu, comme des tours de circuit normaux.

* Pendant la mesure d'intervalle, appuyez sur la touche **LAP** pour sauter le décompte de la durée d'intervalle et commencer un nouveau compte à rebours.

* La durée d'intervalle s'arrête lorsque le temps écoulé s'arrête sur la montre.

Plage de fréquence cardiaque idéale

Pendant la mesure, l'icône «♥» est affichée, indiquant l'état de la fréquence cardiaque idéale.

♥ (constante)	:	La plage idéale est réglée sur n'importe quelle fréquence cardiaque. **ZONE : 1** à **5**.
♥ (clignotante)	:	La fréquence cardiaque actuelle se situe hors de la plage sélectionnée.
♥ (éteinte)	:	La plage idéale est inactive.

* Pour la sélection de la plage et le réglage de la limite de la plage, reportez-vous au mode option «Réglage des plages idéales de fréquence cardiaque» (page 37).

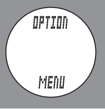


Plage idéale de fréquence cardiaque

Mode sport

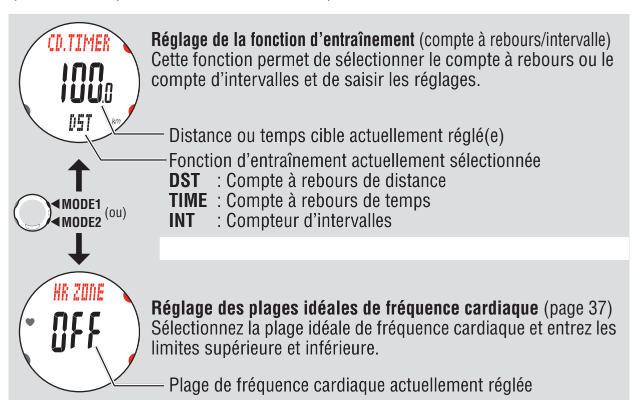
Mode option (OPTION)

Passage au mode option
Sélectionnez «**OPTION MENU**» en appuyant sur la touche **MENU** jusqu'à ce qu'il passe au mode option.



Fonctions du mode option

Le mode option permet de modifier les paramètres de la fonction d'entraînement, qui est la plus fréquemment utilisée dans le mode sport, et de la plage idéale de fréquence cardiaque. Accédez à de nombreux paramètres comme suit.



Réglage de la fonction d'entraînement CD.TIMER

Cette fonction permet de sélectionner la fonction d'entraînement qui est affichée sur la partie inférieure de l'écran et d'entrer les réglages.

* Arrêtez la mesure avant de modifier les réglages.
* Si vous utilisez le raccourci dans le mode sport, passez à l'étape 2 en sautant l'étape 1.
* Appuyez et maintenez uniquement la touche **MODE1** pour augmenter rapidement le nombre.

1. Lorsque tout autre écran de mode est affiché, activez le mode option «**CD.TIMER**».
Sélectionnez «**OPTION MENU**» en appuyant plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer automatiquement sur «**CD.TIMER**». Confirmez ensuite la sélection à l'aide de la touche **SSS**.





Raccourci à partir du mode sport

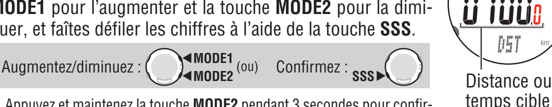
2. Sélectionnez la fonction d'entraînement qui est affichée sur la partie inférieure de l'écran.
Sélectionnez «**DST** (compte à rebours de distance)», «**TIME** (compte à rebours de temps)» ou «**INT** (compteur d'intervalles)» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**, puis confirmez la sélection à l'aide de la touche **SSS**.

Sélectionnez la fonction d'entraînement : (**DST** ↔ **TIME** ↔ **INT**) **MODE1** / **MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**



Fonction de compte à rebours actuellement sélectionnée

3. Entrez le réglage
Entrez la valeur cible, chiffre par chiffre, pour la fonction sélectionnée à l'étape 2. Modifiez la valeur en utilisant la touche **MODE1** pour l'augmenter et la touche **MODE2** pour la diminuer, et faîtes défiler les chiffres à l'aide de la touche **SSS**.



Distance ou temps cible

* Appuyez et maintenez la touche **MODE2** pendant 3 secondes pour confirmer les modifications et le raccourci vers le mode sport précédent.

4. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et renvoie au mode option «**CD.TIMER**».
Pour activer un autre mode, appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** jusqu'à l'affichage de l'écran de votre choix.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

* Les réglages apparaissent sur la partie inférieure de l'écran d'affichage du mode sport. Pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre «Fonction d'entraînement (fonction de compte à rebours et fonction d'intervalle)» à la page 32.

Réglage des plages idéales de fréquence cardiaque HR ZONE

Sélectionnez la plage idéale de fréquence cardiaque enregistrée (de **1** à **5**) ou **OFF**, changez la limite supérieure/inférieure de chaque zone ou réglez le son de la plage sur on/off.

* Arrêtez les mesures et effectuez une réinitialisation (page 27) avant de changer la plage idéale de fréquence cardiaque. Si vous ne réinitialisez pas les données, «**DATA RESET**» apparaît à l'écran et les plages idéales de fréquence cardiaque ne peuvent pas être modifiées.
* Pour en savoir plus sur la plage idéale, reportez-vous au chapitre «Utilisation de la plage idéale» (page 67).
* Le temps dans la plage mesurée peut être visualisé sous forme de fichier dans le mode données «Vue des fichiers» (page 40).
* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Lorsque tout autre écran de mode est affiché, activez le mode option «**CD.TIMER**».
Sélectionnez «**OPTION MENU**» en appuyant plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer automatiquement sur «**CD.TIMER**».





Mode option

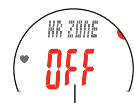
2. Passez sur «**HR ZONE**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**, puis confirmez la sélection à l'aide de la touche **SSS**.



Changez d'écran : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**▶

* La plage idéale de fréquence cardiaque (**ZONE-1** à **5**) ou «**OFF**» actuellement sélectionnée s'affiche sur l'écran.

3. Sélectionnez la plage idéale de fréquence cardiaque
Sélectionnez «**OFF**», «**ZONE-1**», «**2**», «**3**», «**4**» ou «**5**» en appuyant sur les touches **MODE1** ou **MODE2**. Pour régler la plage idéale de fréquence cardiaque, sélectionnez un chiffre de «**1**» à «**5**» et confirmez la sélection en appuyant sur la touche **SSS**, puis passez à l'étape 4. Sinon, sélectionnez «**OFF**» et passez à l'étape 6.



Plage de fréquence cardiaque actuellement sélectionnée

Sélectionnez la zone : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**▶

4. Saisissez la limite inférieure de la zone actuellement sélectionnée à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** et confirmez-la à l'aide de la touche **SSS**.
Saisissez ensuite la limite supérieure de la même façon et confirmez-la à l'aide de la touche **SSS**.

Limite supérieure



Limite inférieure

Augmentez/diminuez : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**▶

* Vous pouvez entrer n'importe quelle valeur pour la limite supérieure ou inférieure pour chaque zone ; cependant, la valeur de la limite supérieure s'ajuste automatiquement sur celle de la limite inférieure + 1 lorsque la valeur de la limite inférieure saisie dépasse celle de la limite supérieure. Vice versa, la valeur de la limite inférieure s'ajuste sur celle de la limite supérieure de la même façon.

* Ceci ne pose pas de problèmes même si la gamme des limites supérieures et inférieures empiète sur d'autres zones.

5. Sélectionnez «**ON**» ou «**OFF**» pour le son de l'alarme à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



Réglage de la plage d'alarme de fréquence cardiaque

ON ↔ **OFF** : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**▶

* Lorsque le son de l'alarme est actif, une alerte sonore continue retentit tant que la fréquence cardiaque se trouve en dehors de la plage idéale de fréquence cardiaque.

6. Appuyer sur la touche **MENU** permet de confirmer la modification et de retourner au mode option «**HR ZONE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**▶

Mode données (DATA)

Changement du Mode données
Sélectionnez «**DATA MENU**» en appuyant sur la touche **MENU** jusqu'à ce qu'il passe en Mode données.



Fonctions du Mode données

Le mode données permet de revoir et de supprimer les fichiers sauvegardés, de télécharger les valeurs de mesure sur votre PC et de revoir les enregistrements antérieurs.

MODE1

FILE
F30
LAP
57
MEM 49%

Vue des fichiers (page 40)
Cette vue permet de revoir et de gérer les différentes données enregistrées.

Nombre total de tours de circuit dans tous les fichiers
Nombre total de fichiers sauvegardés
Utilisation du point mémoire

PC LINK

Lien PC (page 45)
Ceci permet d'envoyer les mesures vers votre PC.
* Le «Kit de communication USB» optionnel est requis.

VIEW
LOG

MODE2

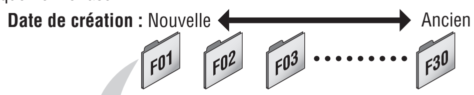
Enregistrements antérieurs (page 47)
La distance parcourue et le temps écoulé peuvent être revus par période.

Vue des fichiers FILE

Les données de mesures et de tours sont automatiquement sauvegardées à chaque réinitialisation (Réinitialisation page 27). Grâce à la vue des fichiers, vous pouvez revoir et supprimer les fichiers sauvegardés.

Sauvegarde et gestion des fichiers

La montre peut enregistrer jusqu'à 30 fichiers.
Un nouveau fichier est toujours sauvegardé sous **F01**. Si le volume du fichier excède la capacité de mémoire de la montre, le fichier le plus ancien est automatiquement effacé.



Données de la mesure à enregistrer dans un fichier
- Date et heure de création du fichier (date et heure du démarrage des mesures)
- Distance parcourue
- Temps écoulé
- Différentes valeurs moyennes (vitesse/fréquence cardiaque/cadence)
- Différentes valeurs maximales (vitesse/fréquence cardiaque/cadence/altitude/température/angle de pente)
- Différentes valeurs minimales (altitude/température)
- Altitude croissante
- Consommation calorique
- Nombre de tours utilisés
- Répartition du temps dans la plage cible (temps dans/au-dessus/en dessous de la zone) et les pourcentages (%)
- Données de tours de circuit (vitesse moyenne du tour, fréquence cardiaque moyenne du tour, vitesse maximale du tour, fréquence cardiaque maximale du tour, durée du tour, temps partiel et distance du tour)
- Données de point à intervalles définis.

Limite de la capacité de mémoire de la montre

Les données peuvent être sauvegardées à l'intérieur des limites de capacité de mémoire de la montre.

Nombre de fichiers		30 fichiers
Nombre de tours de circuit		Le nombre de circuits doit être inferieur à 99. (*Voir «Données de tours de circuit»)
Mémoire pour chaque intervalle d'enregistrement		Le nombre de points doit être inferieur à 36 000.
Exemple	À 2 secondes	Enregistrement maximum de 20 heures
	À 3 secondes	Enregistrement maximum de 30 heures
	À 5 secondes	Enregistrement maximum de 50 heures
	À 10 secondes	Enregistrement maximum de 100 heures

- **Données de tours de circuit**

  Un tour est utilisé par fichier même s'il n'y a pas de données de tours de circuit. Par conséquent, le nombre total de tours de circuit est la somme du nombre total de tours de circuit dans tous les fichiers et du nombre de fichiers.

  Exemple) Si le nombre suivant de tours de circuit est enregistré dans les fichiers :

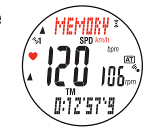
Nombre de tours de circuit dans un fichier	Nombre de fichiers
F01 : 5 tours de circuit	3 fichiers
F02 : 0 tour de circuit	
F03 : 10 tours de circuit	

  Le nombre total de tours de circuit est la somme du nombre total de tours de circuit dans tous les fichiers «15», et le nombre total de fichiers «3», c.-à-d, «18».

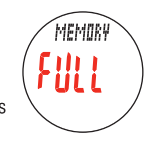
- **Point mémoire**

  Cet appareil possède une fonction permettant d'enregistrer automatiquement les données à intervalles spécifiés pendant la mesure (point mémoire). Les données enregistrées sont sauvegardées dans un fichier avec les autres enregistrements de mesure et les données de tours de circuit.
  Vous pouvez voir le point mémoire dans «utilisation du point mémoire» dans la Vue des fichiers. Pour utiliser ces données, vous devez les transférer sur votre PC (page 46). Vous pouvez sélectionner l'intervalle d'enregistrement automatique à partir de 4 options dans une plage de 2 à 10 secondes selon votre application. Pour plus de détails, voir le mode de configuration «Réglage de l'intervalle d'enregistrement» (page 56).

  Lorsque l'utilisation du point mémoire dépasse 90% et que la capacité de mémoire restante est faible :
  Une alarme retentit pendant la mesure et «**MEMORY**» clignote sur l'écran. Cette alerte s'affiche plusieurs fois, toutes les 2 minutes, jusqu'à ce que le volume de données dépasse la capacité de mémoire.



  Lorsque l'utilisation du point mémoire atteint 100% et que le volume de données dépasse la capacité de mémoire :
  Une alarme retentit pendant la mesure et «**MEMORY FULL**» clignote sur l'écran. Dans ce cas, la montre sauvegarde automatiquement les données mesurées et crée un fichier. Les données s'afficheront sur l'écran mais ne pourront plus être sauvegardées. L'alerte s'affiche plusieurs fois toutes les 2 minutes. Nous vous recommandons d'arrêter la mesure immédiatement et d'effacer les fichiers dans la montre.

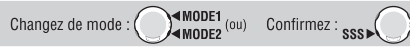


  * Si vous utilisez le «Kit de communication USB» optionnel, effacez les fichiers après que vous ayez envoyé les fichiers sauvegardés vers votre PC.

Voir le contenu d’un fichier

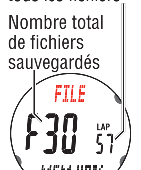
Voir les données de mesure dans un fichier sauvegardé sur la montre.

1. Passez au Mode données «**FILE**» si tout autre mode écran s’affiche.
   Sélectionnez «**DATA MENU**» en appuyant plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer automatiquement sur «**FILE**». Confirmez ensuite la sélection à l’aide de la touche **SSS**.



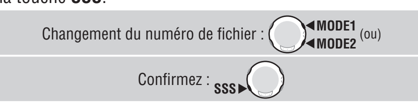
Nombre total de tours de circuit dans tous les fichiers

Nombre total de fichiers sauvegardés



Utilisation du point mémoire

2. Sélectionnez le numéro du fichier que vous voulez voir.
   Sélectionnez le numéro du fichier à l’aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** et confirmez votre sélection à l’aide de la touche **SSS**.



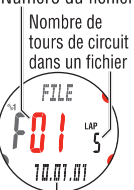
* Le numéro du fichier démarre par le dernier fichier (**F01**).

3. Faites défiler les données sauvegardées dans chaque fichier en appuyant sur la touche **SSS**.
   Les données s’affichent comme suit sur la page suivante.
4. Appuyer sur la touche **MENU** permet de revenir au Mode données «**FILE**».
   Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.



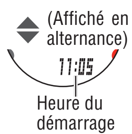
Numéro du fichier

Nombre de tours de circuit dans un fichier



Date de création du fichier

(Affiché en alternance)

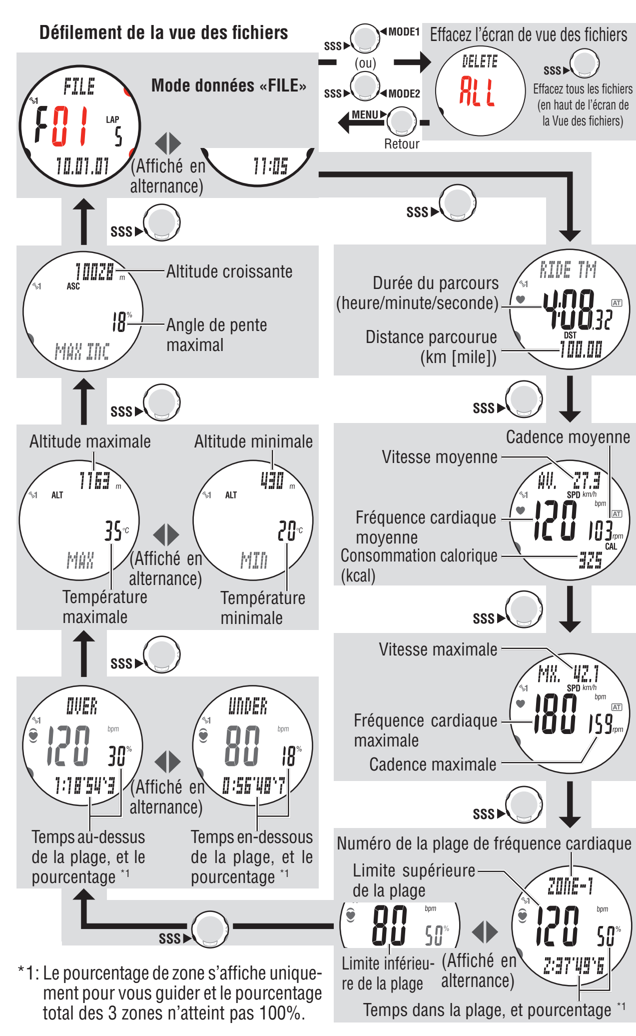


Heure du démarrage

* Si la plage cible de fréquence cardiaque est réglée sur OFF pendant la mesure, aucune donnée en rapport avec la plage cible de fréquence cardiaque ne sera affichée.

* Appuyer sur la touche **LAP** pendant la visualisation des données permet de voir les données de tours de circuit. Pour plus de détails, voir «Vue des données de tours de circuit» (page 44).

Défilement de la vue des fichiers



*1: Le pourcentage de zone s’affiche uniquement pour vous guider et le pourcentage total des 3 zones n’atteint pas 100%.

Mode données

Vue des données de tours de circuit

Voir les données de tours de circuit dans un fichier sauvegardé sur la montre.



1. Sélectionnez le numéro du fichier que vous voulez voir à partir du Mode données «**FILE**» (page 42).
Sélectionnez le numéro du fichier à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** et confirmez votre sélection à l'aide de la touche **SSS**.

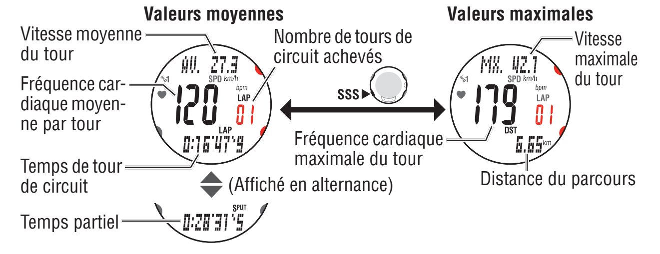
Changement du numéro de fichier : **MODE1** (ou) **MODE2** Confirmez : **SSS**

* Le numéro du fichier démarre par le dernier fichier (**F01**).

2. Appuyez sur la touche **LAP** pour voir les données de tours de circuit contenues dans le fichier sélectionné.
Changez l'affichage de la valeur moyenne en valeur maximale à l'aide de la touche **SSS**. Appuyez à nouveau sur la touche **LAP** pour quitter les données de tours de circuit.

Vue/sortie des données de tours de circuit : **LAP**

* Si le fichier ne contient aucune donnée de tours de circuit, il n'est pas visible.



3. Changez de tours, s'il y a lieu, à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2**.

Changement du numéro de tour : **MODE1** (ou) **MODE2**

4. Appuyer sur la touche **MENU** permet de revenir au Mode données «**FILE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

Suppression des fichiers

Vous pouvez supprimer manuellement les fichiers sauvegardés dans la montre. Si le volume des données excède la capacité de mémoire, la montre efface automatiquement le fichier le plus ancien et crée un nouveau fichier. Vous pouvez effacer immédiatement tous les fichiers manuellement.

1. Passez en mode données «**FILE**» (page 42), et confirmez avec la touche **SSS**.
2. Appuyez simultanément sur la touche **SSS** et sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour passer à l'écran de suppression.





Effacer l'écran vue des fichiers

3. Appuyer sur la touche **SSS** permet d'effacer tous les fichiers et de revenir en mode données «**FILE**».
   Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Effacez tous les fichiers : **SSS**

Annulez la suppression des fichiers : **MENU**

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

* Appuyer sur la touche **MENU** sur l'écran de suppression permet d'annuler la suppression des fichiers et de revenir à l'écran précédent.
* Lorsque la montre ne contient aucun fichier (**F00**), la suppression de fichiers est inaccessible.
* Dès qu'un fichier est supprimé, toutes les données de tours de circuit associées à ce fichier sont également supprimées.
* Lorsqu'un fichier a été supprimé, il ne peut plus être restauré.

Lien PC — PC LINK

Le lien PC est utilisé pour une communication à deux voies avec votre PC dans lequel le logiciel «e-Train Data™ ver.4» est installé. Avec cet appareil, vous pouvez envoyer les données mesurées vers votre PC et modifier différents réglages de la montre à partir de votre PC.
Le «Kit de communication USB» optionnel et l'installation de «e-Train Data™ ver.4 (version Windows)» contenus dans le CD-ROM fourni sont nécessaires pour utiliser cette fonction.

* Pour utiliser les fichiers transmis, veuillez vous reporter au mode d'emploi de e-Train Data™ ver.4 contenu dans le CD-ROM fourni.

Communication entre votre PC et cet appareil

Envoyez les fichiers sauvegardés dans la montre vers votre PC ou renvoyez les réglages modifiés de votre PC vers la montre.

1. Démarrez votre PC et connectez-y le unité de communication USB.

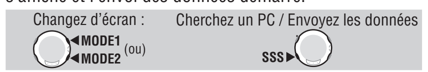
Unité de communication USB

2. Démarrez e-Train Data™ ver.4, et cliquez sur la touche «**Communication**» sur l'écran de votre PC.
Préparez-vous à envoyer les données conformément aux instructions affichées sur l'écran de votre PC.

3. Passez au Mode données «**FILE**» si tout autre mode écran s'affiche.
Sélectionnez «**DATA MENU**» en appuyant plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer automatiquement sur «**FILE**».



4. Passez sur «**PC LINK**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis appuyez sur la touche **SSS**.
«**LINK-TO PC**» apparaît à l'écran et la montre démarre automatiquement la recherche de votre PC.
Dès que la communication est établie, «**SEND FILE**» s'affiche et l'envoi des données démarre.





Envoi des données

* Lorsque la communication ne peut pas s'établir avec votre PC, «**LINK-TO PC FAIL**» s'affiche. Appuyez sur la touche **SSS** pour revenir à «**PC LINK**» et vérifiez l'état de votre PC. Appuyer à nouveau sur la touche **SSS** redémarre la recherche de votre PC.

* Si vous appuyez sur la touche **MENU** pendant l'envoi des données, «**LINK-TO PC FAIL**» s'affiche et l'envoi des données s'arrête. Appuyer sur la touche **SSS** permet de revenir à «**PC LINK**».

* En fonction du nombre de fichiers sauvegardés, l'envoi des données peut prendre jusqu'à 5 minutes.

5. Lorsque l'envoi des données est terminé, «**SEND FILE END**» s'affiche. Appuyez sur la touche **SSS** et revenez au Mode données «**PC LINK**».





Envoi terminé

6. Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.



Données à envoyer de cet appareil vers votre PC

Les données à envoyer à votre PC se présentent comme suit.

- Numéro du fichier
- Date et heure de création du fichier (date et heure du démarrage des mesures)
- Valeurs mesurées de la vitesse, fréquence cardiaque, cadence, distance parcourue, temps écoulé et altitude par rapport au niveau de la mer aux intervalles d'enregistrement spécifiés
- Données de tours de circuit (nombre de tours, vitesse moyenne du tour, fréquence cardiaque moyenne du tour, cadence moyenne du tour, vitesse maximale du tour, fréquence cardiaque maximale du tour, cadence maximale du tour, durée du tour, temps partiel et distance du tour), Temps dans la zone de fréquence cardiaque (au-dessus / dans la plage / en dessous)

* La montre possède une capacité de mémoire limitée. Nous vous recommandons de transférer régulièrement les données de mesure vers votre PC et d'effacer les fichiers dans la montre (page 45).

Réglages à modifier à partir de votre PC

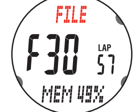
La date, l'heure, activé/désactivé et heure de l'alarme, circonférence des pneus, unité de vitesse, intervalle d'enregistrement, distance totale parcourue/temps total écoulé, réglage Start/Stop Automatique, réglage Audio et réglage de l'altitude du niveau de la mer.

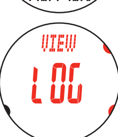
Enregistrements antérieurs VIEW LOG

Les enregistrements antérieurs vous permettent de voir la distance parcourue et le temps écoulé par période, ce qui est essentiel à la gestion de votre entraînement.

- Distance totale parcourue (**ODO**) et temps total écoulé (**TTM**) depuis la première utilisation de cet appareil
- Distance parcourue par semaine et temps depuis lundi
- Distance parcourue par mois et temps depuis le 1er
- Distance parcourue par an et temps depuis le 1er janvier

Vous pouvez ajuster efficacement le menu d'entraînement en retenant et en analysant la capacité d'entraînement réelle de chaque période





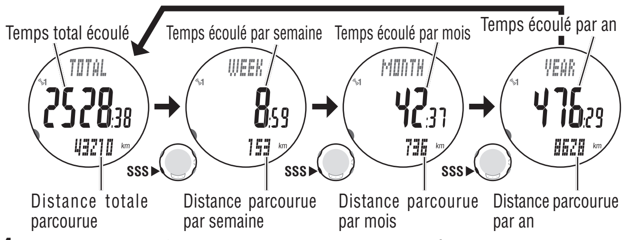
1. Passez au Mode données «**FILE**» si tout autre mode écran s'affiche. Sélectionnez «**DATA MENU**» en appuyant plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer automatiquement sur «**FILE**».

Changez de mode : **MENU▶**

2. Passez sur «**VIEW LOG**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez en appuyant sur la touche **SSS**.

Changez d'écran : **◀MODE1** (ou) **◀MODE2**   Confirmez : **SSS▶**

3. La distance totale parcourue et le temps total écoulé depuis la première utilisation de la montre s'affichent.
La distance parcourue et le temps écoulé par semaine, par mois et par an s'affichent par séquence en appuyant sur la touche **SSS**.



4. Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU▶**

* Dès que vous modifiez une date antérieure selon le mode de configuration «Réglage de l'heure et de la date» (page 50), certaines valeurs intégrées de l'année, du mois ou de la semaine se trouvent effacées en fonction des modifications correspondantes.

	Temps total écoulé et distance totale parcourue	**Temps écoulé et distance parcourue dans la semaine**	**Temps écoulé et distance parcourue dans le mois**	**Temps écoulé et distance parcourue dans l'année**
Si vous modifiez l'année	Conservé	Effacé	Effacé	Effacé
Si vous modifiez le mois	Conservé	Effacé	Effacé	Conservé
Si vous modifiez le jour	Conservé	Effacé	Conservé	Conservé

* La distance parcourue lors des «Enregistrements antérieurs» dans le mode données est intégrée sans tenir compte du démarrage ou de l'arrêt de la mesure. C'est pourquoi la distance parcourue peut être différente de celle du mode sport qui est liée au démarrage ou à l'arrêt de la mesure.
* Le temps de la mesure est intégré dans le temps écoulé.
* Dès que «**MEMORY FULL**» s'affiche sur l'écran, le temps écoulé n'est plus ajouté. Sa prise en compte reprend lorsque la montre retrouve une capacité disponible.

Mode de configuration (SET UP)

Passez en mode de configuration

Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran. La montre passe alors automatiquement en mode de configuration.

MENU

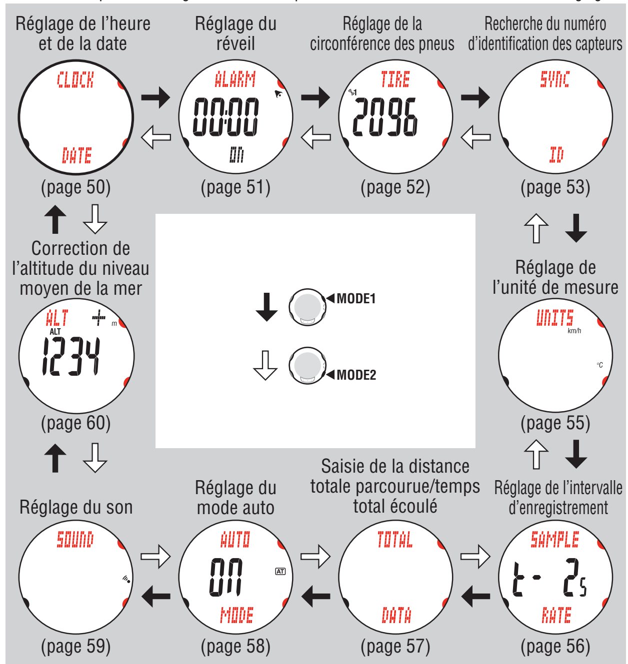
(appuyez et maintenez)

SETUP
MENU

Fonctions en mode de configuration

Le mode de configuration permet de modifier différents réglages de la montre. Changez les données de configuration à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**.

* Lorsque tous les réglages sont modifiés, confirmez à l'aide de la touche **MENU**.
* Si vous ne terminez pas une opération en moins de 3 minutes, il revient en mode Horloge. Dans ce cas, aucune modification n'est répercutée.
* Le raccourci du mode Horloge ou du mode Sport n'affiche pas l'écran d'ajustement d'altitude comme indiqué dans la figure ci-contre. Il passe directement à l'écran d'entrée des réglages.



Réglage de l'heure et de la date CLOCK DATE

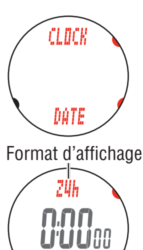
Réglez «Format d'affichage de l'heure», «Heure», «Minute», «Format d'affichage de la date», «Année», «Mois» et «Jour».

* Dès que vous modifiez une date antérieure, certaines valeurs intégrées de l'année, du mois ou de la semaine en mode données «Enregistrements antérieurs» (page 47) sont effacées en fonction des modifications correspondantes.

* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran. La montre passe automatiquement sur «**CLOCK DATE**». Confirmez ensuite la sélection avec la touche **SSS**.

Changez le mode : **MENU** (appuyez et maintenez) Confirmez : **SSS**



2. Sélectionnez le format d'affichage de l'horloge.
Sélectionnez «**24h** (24 heures)» ou «**12h** (12 heures)» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

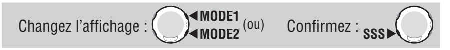


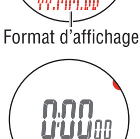
3. Saisissez «Heure» ou «Minute».
Saisissez l'«Heure» à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2**, confirmez à l'aide de la touche **SSS**, puis saisissez les «Minutes» de la même façon.



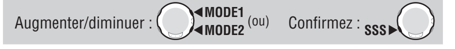


4. Sélectionnez le format d'affichage de la date.
Sélectionnez le format d'affichage de la date entre (Année, Mois, Jour) «**YY.MM.DD**», (Jour, Mois, Année) «**DD.MM.YY**» et (Mois, Jour, Année) «**MM.DD.YY**» à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**.





5. Saisissez l'«Année», le «Mois» et le «Jour».
Saisissez l'«Année», le «Mois» et le «Jour» dans l'ordre d'affichage sélectionné à l'étape 4 en utilisant les touches **MODE1** et **MODE2**, puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.
Saisissez uniquement les 2 derniers chiffres de l'année.



YY/MM/DD

6. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**CLOCK DATE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

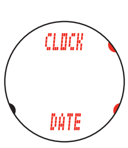
Réglage du réveil **ALARM**

Réglez le réveil en mode Horloge.

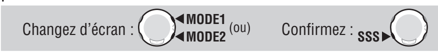
* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

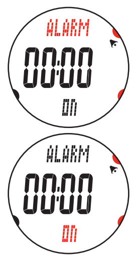
1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.

Changez de mode : **MENU** (appuyez et maintenez)

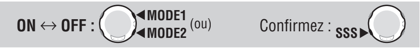


2. Passez sur «**ALARM**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



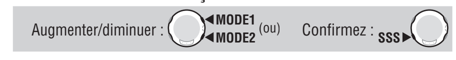


3. Sélectionnez «**ON**» ou «**OFF**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**.
Pour utiliser le réveil, sélectionnez «**ON**» et appuyez sur la touche **SSS** pour passer à l'étape 4. Sinon, sélectionnez «**OFF**» pour passer à l'étape 5.



* Vous pouvez aussi régler le réveil sur Activé/Désactivé en mode Horloge.Lorsqu'il est activé, l'icône s'affiche.

4. Saisissez l'«Heure» et les «Minutes».
Saisissez l'«Heure» à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** et confirmez à l'aide de la touche **SSS**. Puis saisissez les «Minutes» de la même façon.





5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**ALARM**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : MENU

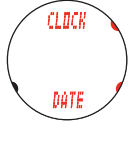
Réglage de la circonférence des pneus — TIRE

Réglez la circonférence des pneus (longueur périphérique) sur **SP1** (Capteur de vitesse 1) et **SP2** (Capteur de vitesse 2) synchronisés selon «Recherche du numéro d'identification des capteurs» (page 53).

* Pour la circonférence des pneus, voir «Circonférence des pneus» (page 17).
* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.





2. Passez sur «**TIRE**» l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

Changez d'écran : MODE1 (ou) MODE2 Confirmez : SSS

Capteur actuellement sélectionné



Circonférence des pneus réglée pour le capteur actuellement sélectionné

3. Sélectionnez 1 (Capteur 1) ou 2 (Capteur 2) en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2**.

1 ↔ 2 : MODE1 (ou) MODE2 Confirmez : SSS

* Si vous utilisez une montre pour un seul vélo, réglez uniquement la circonférence des pneus sur 1 (Capteur 1). Si vous utilisez une seule montre pour deux vélos, réglez la circonférence des pneus du second vélo sur 2 (Capteur 2).



4. Saisissez les 2 derniers chiffres de la circonférence des pneus du capteur sélectionné à l'étape 3 à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2**, puis faites défiler les chiffres à l'aide de la touche **SSS**. Puis saisissez les 2 premiers chiffres de la même façon.



Augmenter/diminuer : ◀MODE1 ◀MODE2 (ou) Faites défiler les chiffres : SSS▶

5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**TIRE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.



* Passer en mode sport permet d'afficher l'icône du capteur (1 ou 2) sélectionné. Même si vous utilisez une seule montre pour 2 vélos, le capteur de vitesse est automatiquement reconnu ; par conséquent, vous pouvez démarrer la mesure de façon appropriée (la reconnaissance automatique du capteur de vitesse peut prendre quelques instants en fonction de la situation).
Pour plus de détails, voir «Reconnaissance automatique du numéro d'identification du capteur de vitesse» à la page 7.

Recherche du numéro d'identification des capteurs SYNC ID

Coupler la montre avec la fréquence cardiaque et les capteurs de cadence/vitesse.

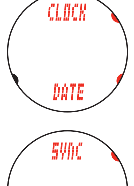
* Cet appareil nécessite la vérification du numéro d'identification du capteur pour que la montre puisse recevoir les signaux des capteurs. Une fois que vous avez formaté la montre ou si vous utilisez un nouveau capteur, synchronisez le numéro d'identification du capteur selon la procédure suivante.

* Lors de la première utilisation de l'appareil (réglage par défaut en usine), chaque numéro d'identification de capteur a été synchronisé avec la montre dans l'emballage ; par conséquent, la procédure suivante n'est pas requise.

* Pour synchroniser le numéro d'identification du capteur, chacun des capteurs doit se trouver près de la montre.

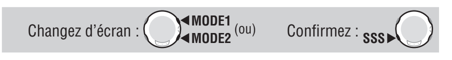
* Vérifiez qu'il n'y ait pas d'autre capteur du même type à proximité.

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.

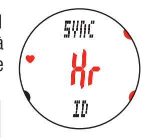




2. Passez sur «**SYNC ID**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



3. Sélectionnez le numéro d'identification du capteur à vérifier.
Choisissez entre «**HR** (capteur de fréquence cardiaque)», «**SP1** (capteur de vitesse 1)», et «**SP2** (capteur de vitesse 2)» à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



HR ↔ SP1 ↔ SP2 : ◀**MODE1** (ou) ◀**MODE2** Confirmez : **SSS**▶

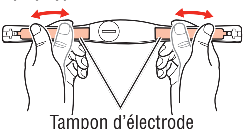
* **SP2** est utilisé lorsqu'une seule montre est utilisée pour 2 vélos. Une fois que vous avez synchronisé le numéro d'identification du second vélo équipé d'un capteur avec **SP2** réglé à l'avance, la montre identifie automatiquement le second vélo.

4. Appuyez sur la touche **SSS** pour commencer la recherche du numéro d'identification.
Lorsque vous sélectionnez «**SP1**» ou «**SP2**», appuyez sur la touche **RESET** sur le capteur de vitesse. Lorsque vous sélectionnez «**HR**», portez le capteur de rythme cardiaque (page 13), ou transmettez un signal du capteur conformément à la méthode toute simple ci-dessous.
Lorsque la fréquence cardiaque ou la vitesse/cadence s'affiche à l'écran sous la forme «**ID-OK**», la synchronisation est terminée.



* L'appareil entre en mode recherche pendant 5 minutes après le démarrage de la synchronisation du numéro d'identification.Appuyez sur la touche **SSS** en mode de recherche pour annuler la synchronisation du numéro d'identification et «**ID-SKIP**» s'affiche. Si aucun signal n'est reçu en provenance du capteur en 5 minutes, «**ID-ERROR**» s'affiche. Si «**ID-SKIP**» ou «**ID-ERROR**» s'affiche, le numéro d'identification n'a pas été correctement synchronisé.

* Même si vous ne portez pas le capteur de fréquence cardiaque, un rythme cardiaque sera transmis si vous frottez les deux tampons d'électrodes avec vos pouces.



Tampon d'électrode

5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**SYNC ID**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Pour changer de mode : **MENU**▶

* Lorsque vous utilisez **SP2**, réglez la circonférence des pneus du **2** (Capteur 2) selon le «Réglage de la circonférence des pneus» (page 52).

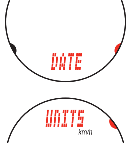
Réglage de l'unité de mesure UNITS

Changez les unités de vitesse et de température.

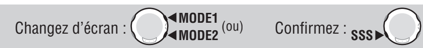
* Arrêtez les mesures et effectuez une réinitialisation (page 27) avant de changer d'unité. Si vous n'effectuez pas de réinitialisation, «**DATA RESET**» s'affiche sur l'écran et le changement d'unité est impossible.

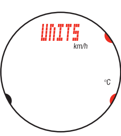
1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.



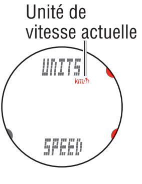


2. Passez sur «**UNITS**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



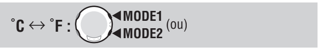


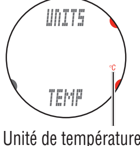
3. Sélectionnez l'unité de vitesse à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**.
Pour changer uniquement l'unité de vitesse, passez à l'étape 5.
Pour modifier ultérieurement l'unité de température, appuyez sur la touche **SSS** puis passez à l'étape 4.





4. Sélectionnez l'unité de température à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2**.





Unité de température actuelle

5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**UNITS**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.



* Après le changement de l'unité de mesure, la distance totale mesurée jusqu'à présent est automatiquement convertie dans la nouvelle unité.

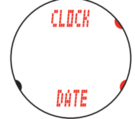
Réglage de l’intervalle d’enregistrement SAMPLE RATE

Pour la première mesure, les données de mesure sont enregistrées pour les intervalles sélectionnés (secondes).

* Arrêtez les mesures et effectuez une réinitialisation (page 27) avant de changer l’intervalle d’enregistrement. Si vous n’effectuez pas de réinitialisation, «**DATA RESET**» s’affiche sur l’écran et le changement d’intervalle d’enregistrement est impossible.
* Vous ne pouvez pas régler l’intervalle d’enregistrement sur «éteint».

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu’à ce que «**SETUP MENU**» s’affiche sur l’écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.

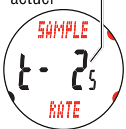
Changez de mode : **MENU** (appuyez et maintenez)



Intervalle d’enregistrement actuel

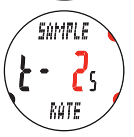
2. Passez sur «**SAMPLE RATE**» à l’aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l’aide de la touche **SSS**.

Changez d’écran : **MODE1** (ou) **MODE2** Confirmez : **SSS**



3. Sélectionnez «**T-10s** (10 secondes)», «**T-5s** (5 secondes)», «**T-3s** 3 secondes)» ou «**T-2s** (2 secondes)» à l’aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** .

T-10s ↔ **T-5s** ↔ **T-3s** ↔ **T-2s** : **MODE1** (ou) **MODE2**



4. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**SAMPLE RATE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**

* La montre stocke jusqu’à 36000 points de données et le temps d’enregistrement maximal (temps maximal jusqu’à 100% de l’utilisation du point mémoire) dépend des intervalles de secondes sélectionnés. Les durées suivantes peuvent être utilisées comme indications.

T-10s (à intervalles de 10 secondes)	: jusqu’à 100 heures
T-5s (à intervalles de 5 secondes)	: jusqu’à 50 heures
T-3s (à intervalles de 3 secondes)	: jusqu’à 30 heures
T-2s (à intervalles de 2 secondes)	: jusqu’à 20 heures

* Vous pouvez voir l’utilisation du point mémoire actuel dans le mode données «Vue des fichiers» (page 40).

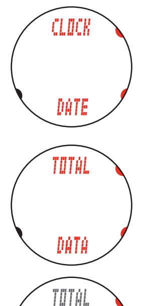
Saisie de la distance totale parcourue/temps total écoulé TOTAL DATA

Vous pouvez saisir n'importe quelle valeur pour la distance totale parcourue et le temps total écoulé dans le mode données «Enregistrements antérieurs» (page 47), puis vous pouvez démarrer avec les valeurs saisies.
La distance totale parcourue et le temps total écoulé peuvent être conservés après un formatage de la montre ou sur une nouvelle montre.

* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.

Changez de mode : **MENU** ▶▶ (appuyez et maintenez)



2. Passez sur «**TOTAL DATA**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

Changez d'écran : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Confirmez : **SSS**▶

3. Pour la saisie, modifiez chacun des chiffres un par un pour la distance totale parcourue en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2**, puis faites défiler les chiffres en appuyant sur la touche **SSS** (nombre entier à 6 chiffres).
Pour saisir uniquement la distance totale parcourue, passez à l'étape 5 après la saisie. Pour saisir simultanément le temps total écoulé, faites défiler les chiffres complètement sur la gauche puis appuyez sur la touche **SSS** pour passer à l'étape 4.



Distance totale parcourue

Augmenter/diminuer : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Faites défiler les chiffres : **SSS**▶

4. Pour saisir, modifiez chaque chiffre pour le temps total écoulé en appuyant sur la touche **MODE1** ou **MODE2**, puis faites défiler les chiffres en appuyant sur la touche **SSS**.

Augmenter/diminuer : ◀**MODE1** ◀**MODE2** (ou) Faites défiler les chiffres : **SSS**▶



Temps total écoulé

5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**TOTAL DATA**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : **MENU**▶

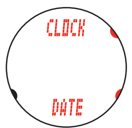
Réglage du mode auto

AUTO MODE

Changez l'activation/la désactivation du mode auto (page 26).

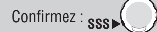
1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.

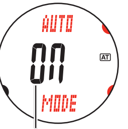




2. Passez sur «**AUTO MODE**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.



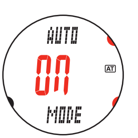




Réglages actuels

3. Sélectionnez «**ON**» ou «**OFF**» à l'aide des touches **MODE1** ou **MODE2**.





4. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**AUTO MODE**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

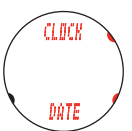


Réglage du son — SOUND

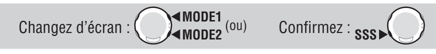
Changez l'activation/la désactivation du son des touches et de l'alarme de plage idéale de fréquence cardiaque.

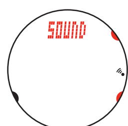
1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.



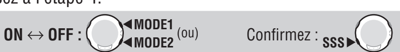


2. Passez sur «**SOUND**» l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.





3. Sélectionnez «**ON**» ou «**OFF**» pour le son des touches à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**.
Pour changer uniquement le son des touches, passez à l'étape 5. Pour modifier aussi le son de l'alarme de plage idéale de fréquence cardiaque, appuyez sur la touche **SSS** puis passez à l'étape 4.



4. Sélectionnez «**ON**» ou «**OFF**» pour le son de l'alarme de plage idéale de fréquence cardiaque à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2**.





5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**SOUND**».
Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode : MENU

Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer ALT

Corrigez l'altitude du niveau moyen de la mer

* Arrêtez la mesure avant de modifier les réglages.
* Si vous utilisez le raccourci du mode horloge ou du mode sports, passez à l'étape 2 en sautant l'étape 1.
* Pour plus de détails concernant l'altitude, voir «Connaissances de base pour la mesure d'altitude» à la page 61.
* Appuyez et maintenez la touche **MODE1** ou **MODE2** pour augmenter/diminuer le nombre rapidement.

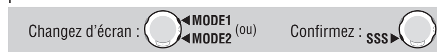
1. Appuyez et maintenez la touche **MENU** en mode horloge ou en mode sport jusqu'à ce que «**SETUP MENU**» s'affiche sur l'écran.
Il passe sur «**CLOCK DATE**» automatiquement.



CLOCK
DATE

Raccourci à partir du mode horloge ou du mode sport

2. Passez sur «**ALT**» à l'aide de la touche **MODE1** ou **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.





3. Sélectionnez «**REF** (correction de l'altitude du niveau moyen de la mer)» ou «**HOME** (altitude résidentielle)» à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2** puis confirmez à l'aide de la touche **SSS**.

* Il existe 2 méthodes pour corriger l'altitude du niveau moyen de la mer avec cet appareil. La première est **REF** (Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer) et l'autre, **HOME** (altitude résidentielle). Pour plus de détails, voir «Correction de l'altitude du niveau moyen de la mer» à la page 61.

4. Sélectionnez «**+**» ou «**-**» dans l'altitude du niveau moyen de la mer Changez ensuite chaque chiffre de la valeur un par un à l'aide des touches **MODE1** et **MODE2**, puis faites défiler les chiffres à l'aide de la touche **SSS**.

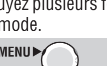


ALT
ALT
1234
m
REF

* L'altitude est saisie sur 4 chiffres si l'unité est le mètre, sur 5 chiffres si l'unité est le pied, tous deux en nombres entiers.
* Appuyer et tenir la touche **MODE1** pendant 3 secondes permet de confirmer les modifications et permet un raccourci vers le mode horloge ou le mode sport précédent.

5. Appuyer sur la touche **MENU** confirme la modification et revient au mode de configuration «**ALT**». Appuyez plusieurs fois sur la touche **MENU** pour passer à un autre mode.

Vers le début du mode/changer de mode :



Connaissances de base pour la mesure d’altitude

1 Fonction de mesure de l’altitude

Cet appareil mesure la pression atmosphérique à l’aide d’un capteur de pression incorporé et détermine l’altitude. Il estime l’altitude à l’aide du rapport entre l’altitude et la pression défini par la norme ISO 2533 (Atmosphère type), basée sur l’atmosphère type normalisée internationale, selon les critères de l’Organisation de l’Aviation Civile Internationale (ICAO). En règle générale, un capteur de pression conventionnel est affecté par la température et peut engendrer une importante marge d’erreur, mais cet appareil effectue une compensation de température et enregistre une résolution d’1 mètre. Cet appareil est conçu pour ne pas refléter les changements de pression atmosphérique dans les mesures d’altitude, sauf lors d’une course : l’altitude est donc moins sujette aux changements de conditions météorologiques et, à l’arrêt, le changement de valeur est minimal.

* La mesure de l’altitude peut changer momentanément si vous sortez d’un intérieur vers l’extérieur. Cela est du à une modification rapide de la température et ne constitue pas un dysfonctionnement. Elle revient à la valeur normale après un court instant.

Correction de l’altitude du niveau moyen de la mer

Il existe 2 méthodes pour corriger l’altitude du niveau moyen de la mer avec cet appareil. Il est recommandé de corriger l’altitude du niveau moyen de la mer juste avant la mesure, en suivant l’une des méthodes suivantes.

* La correction de l’altitude du niveau moyen de la mer s’affiche en mode de configuration **MENU**, ou passe par le raccourci de l’écran de l’altitude orthométrique en mode horloge ou en mode sports.

- **REF (correction de l’altitude du niveau moyen de la mer) : Entrez l’altitude de l’endroit actuel.**
  Entrez la valeur actuelle à un endroit où l’altitude du niveau moyen de la mer est bien connu, tel qu’en bord de mer ou à proximité d’un panneau d’indication d’altitude en montagne, etc.
  * Appuyez simultanément et maintenez enfoncées les touches **MODE1** et **SSS** ou **MODE2** et **SSS** sur l’écran de réglage pour réinitialiser la valeur corrigée à la valeur par défaut (une valeur conforme à la norme ISO2533).



- **HOME (réglage de l’altitude résidentielle) : Appliquez l’altitude réglée à l’avance.**
  Programmez à l’avance de chez vous l’altitude du niveau moyen de la mer. Allez à l’écran **ALT HOME** puis retournez au mode horloge ou au mode sports en appuyant sur **MENU** ou sur le raccourci correspondant. L’altitude du niveau moyen de la mer change alors en fonction de la valeur programmée. Vous pouvez commencer avec l’altitude du niveau de la mer correct en réglant l’altitude résidentielle avant de commencer depuis votre résidence.



Timing pour la mise à jour de l’altitude du niveau de la mer, de l’altitude ascendante et de la température

Le timing pour mettre à jour les données d’altitude du niveau de la mer, d’altitude ascendante et de température diffère selon que le mode sport effectue une mesure ou est à l’arrêt.

Condition	Timing pour la mise à jour
Si le mode sport effectue une mesure et que vous recevez un signal du capteur de vitesse	5 secondes
Si le mode sport est arrêté, ou si vous ne recevez aucun signal du capteur de vitesse	5 minutes

* Cela est également valable en mode horloge.

2 Relation entre l'altitude et la pression atmosphérique

Plus l'altitude est élevée, plus la pression atmosphérique est basse. À une altitude de 500 m ou moins, la pression varie de 12hPa tous les 100 m.

3 Connaissances liées au climat et à l'altitude

La modification de la pression atmosphérique lorsque les conditions climatiques changent (par exemple d'un temps clair et ensoleillé à un temps nuageux et pluvieux) équivaut à une altitude ascendante d'environ 100 m. Les orages provoquent des modifications encore plus importantes. De plus, les valeurs de la pression atmosphérique mesurées en matinée peuvent différer de plus de 30 m le soir venu, même avec des conditions météorologiques stables.

Entraînement fréquence cardiaque

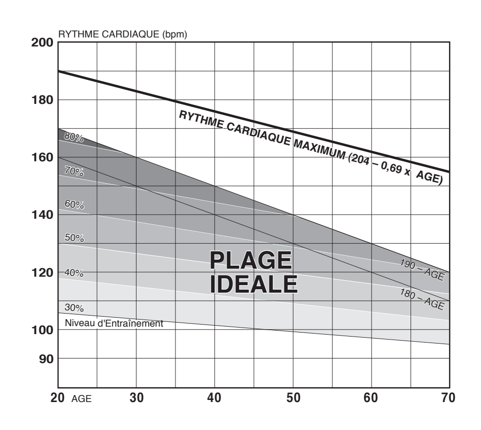
Cette partie offre une vue générale de l'entraînement avec les données de fréquence cardiaque. Pour tout complément d'informations, veuillez consulter les livres et les sites Web contenant plus de détails sur ce sujet. En général, la fréquence cardiaque augmente pendant l'entraînement. Plus ce dernier est intensif, plus le rythme est élevé.Mesurer le rythme de vos battements cardiaques est un bon moyen de mesurer l'intensité de votre entraînement.En sélectionnant les plages idéales de fréquence cardiaque (FC) et en suivant des entraînements pré-déterminés, vous serez capable de vous entraîner de façon plus efficace. Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez consulter un médecin ou un entraîneur sportif.

1 Plage idéale de fréquence cardiaque

Le cyclisme est l'une des activités les plus efficaces pour améliorer votre forme.Pour améliorer votre forme générale par le cyclisme, précisez une plage idéale de fréquence cardiaque de 30% à 70% de votre fréquence cardiaque (FC) maximum, selon vos forces. Pour de meilleurs résultats, faites de l'exercice régulièrement dans cette zone sur des périodes d'au moins 20 à 30 minutes, 3 fois ou plus par semaine. Vous obtiendrez votre plage idéale de fréquence cardiaque de l'une des 2 manières ci-dessous.

Niveau d'entraînement pour améliorer sa forme générale

Vérifiez le niveau d'entraînement en fonction de votre âge à l'aide du graphique ci-dessous. Pour les débutants, il est recommandé de commencer à un niveau de 30% de votre maximum. A partir de là, augmentez peu à peu le niveau selon votre forme et votre expérience. Les niveaux d'entraînement supérieurs à 70% de votre FC maximum porteront davantage sur l'exercice anaérobique et moins sur l'exercice aérobique. Une perte de poids survient généralement lors de plus longues courses (plus d'1 heure) à des niveaux de FC plus bas.



Obtenir une zone de fréquence cardiaque individuelle pour développer sa force

Les capacités athlétiques varient d'une personne à l'autre. La plage idéale de fréquence cardiaque efficace et raisonnable doit être obtenue à partir des données réelles de cyclisme. Un entraînement rythmique chronométré de 20 minutes ou de 5 kms (ci-après abrégé ER) est nécessaire pour mesurer les données actuelles. Réalisez l'ER dans les conditions suivantes, selon la procédure spécifiée.

* L'ER est une épreuve d'entraînement dans laquelle les cyclistes roulent sur une distance déterminée à pleine vitesse. La dernière moitié de l'épreuve est un entraînement qui réclame un investissement très physique. Maintenez votre allure afin que vous puissiez parcourir la distance spécifiée à une vitesse stable.

Conditions pour les entraînements rythmiques

Pour les mesures des ER, une course continue de 20 minutes est idéale. Si une telle course de 20 minutes en continu n'est pas possible, effectuez une course de 5 km pendant laquelle vous pouvez rouler en continu. Estimez la distance de la course à l'avance et spécifiez les points de départ et d'arrivée. Répétez deux fois l'ER et calculez la moyenne des fréquences cardiaques moyennes des 2 épreuves, moyenne qui sera utilisée comme niveau moyen pour établir la plage.

Procédures pour les mesures de l'ER

Prudence :

- **Maintenez-vous en bonne condition physique. Si vous avez la moindre inquiétude, consultez un médecin avant de tenter tout trajet test.**
- **N'effectuez aucun ER sur une route à grande circulation ou qui présente une signalisation importante.**
- **Faites très attention à la route devant vous pendant l'ER.**

* Effectuez un ER au cours d'une semaine pendant laquelle vous avez programmé un entraînement relativement modéré.
* Echauffez-vous suffisamment, pendant au moins 30 minutes avant de tenter un ER.
* Sélectionnez les mesures manuelles (page 27).

1. Arrêtez votre vélo au point de départ et réinitialisez la montre.
2. Appuyez sur la touche **SSS** pour démarrer l'ER.
   Accélérez graduellement jusqu'à une vitesse stable pendant la première minute. Maintenez un niveau d'intensité que vous ressentez comme modérément difficile. Réglez votre allure de manière à ce que vous ne ralentissiez pas pendant la deuxième moitié de l'ER et maintenez-la jusqu'à l'arrivée.
3. Lorsque vous avez atteint votre but, arrêtez les mesures en appuyant sur la touche **SSS**.
4. Rafraîchissez-vous pendant 30 minutes en buvant de l'eau.
5. Réalisez une nouvelle fois l'ER.
   Répétez les étapes 1 à 3.
6. Vérifiez les mesures.
   Enregistrez la fréquence cardiaque moyenne des deux ER depuis le mode données «Vue des fichiers» (page 40). Enregistrez les autres données (temps, cadence moyenne, vitesse moyenne, etc…) pour votre information.

7. Obtenez votre plage idéale de fréquence cardiaque à partir du tableau ci-dessous en fonction de la fréquence cardiaque moyenne enregistrée.

par exemple) La fréquence cardiaque moyenne au bout de 20 minutes d'entraînement est de 100%.

Niveau de la plage de fréquence cardiaque	Limite inférieure	Limite supérieure
1 (Récupération active)	0 %	64 %
2 (Endurance)	65 %	79 %
3 (Tempo)	80 %	90 %
4 (Seuil lactique)	91 %	101 %
5 (VO2 Maxi)	102 %	112 %

* Une course d'élite établirait une valeur de 4% inférieure aux valeurs ci-dessus.

Par exemple, si la fréquence cardiaque moyenne au bout de 20 minutes d'entraînement ryhtmique est de 175 bpm, la zone est répertoriée comme le montre le tableau ci-dessous.

Niveau de la plage de fréquence cardiaque	Limite inférieure	Limite supérieure
1 (Récupération active)	0	112
2 (Endurance)	114	138
3 (Tempo)	139	158
4 (Seuil lactique)	159	177
5 (VO2 Maxi)	178	196

8. Appliquez la valeur calculée à la plage idéale de fréquence cardiaque.

* Pour plus de détails pour établir la plage idéale de fréquence cardiaque, voir «Réglage des plages idéales de fréquence cardiaque» dans le Mode option (page 37).

2 Entraînement pour la compétition

Mesurez votre fréquence cardiaque de repos à votre réveil le matin et votre fréquence cardiaque maximum (peut-être en compétition). Puis établissez votre plage idéale en fonction de votre objectif.

A) Pour retrouver la forme, l'entraînement d'endurance et la perte de poids :

60% - 70% (exercice aérobique)

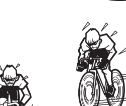
B) Pour endurance de qualité et entraînement rythmique :



70% - 80% (exercice aérobique)

C) pour augmenter l'ER, le niveau de course et le VO2 maxi :

85% + (exercice anaérobique)

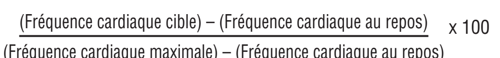


D) Pour la capacité anaérobique et le sprint :



92,5% + (exercice anaérobique)

Niveau d'entraînement (%) =



$$\frac{\text{(Fréquence cardiaque cible)} - \text{(Fréquence cardiaque au repos)}}{\text{(Fréquence cardiaque maximale)} - \text{(Fréquence cardiaque au repos)}} \times 100$$

Fréquence cardiaque cible =
(Fréquence cardiaque maximale – Fréquence cardiaque au repos) x

$$\frac{\text{Niveau d'entraînement (\%)}}{100} + \text{Fréquence cardiaque au repos}$$

Fréquence cardiaque au repos

Votre fréquence cardiaque au repos est généralement la fréquence la plus basse enregistrée au réveil le matin.

Fréquence cardiaque maximale

Les calculs suivants sont généralement utilisés : (220 – âge) ou (204 – 0,69 x âge). Pour des chiffres plus précis, consultez un spécialiste de l'entraînement.

3 Utilisation de la plage idéale

Lorsque la fréquence cardiaque se trouve hors de la plage pendant les mesures, la montre fait entendre une alarme et avertit le cycliste en faisant clignoter l'icône . La plage de fréquence cardiaque est sélectionnée parmi 5 plages pré-déterminées. Pour effectuer un entraînement visant une fréquence cardiaque de 140 à 160 bpm, sélectionnez HR. **ZONE:3** comme indiqué ci-dessous. La montre fait alors entendre une alarme lorsque la fréquence cardiaque descend en-dessous de 140 bpm ou s'élève au-dessus de 160 bpm. Lorsque la plage idéale est réglée sur Activé, les données qui s'y rapportent sont enregistrées et la durée dans la plage, la durée au-dessus de la plage et la durée en-dessous de la plage ainsi que leur pourcentage respectif peuvent être vus dans la vue des fichiers (page 40).

* L'alarme se déclenche au démarrage/arrêt de la mesure.

* Vous pouvez entrer n'importe quelle limite supérieure/inférieure pour chaque zone.

* Sélectionnez «OFF» pour la plage idéale de fréquence cardiaque, sélectionnez les Zones 1 à 5, changez les limites supérieures et inférieures et sélectionnez «ON» ou «OFF» pour le son de plage idéale dans le Mode option «Réglage des plages idéales de fréquence cardiaque» (page 37). Vous pouvez également sélectionner «ON» ou «OFF» pour le son de plage idéale dans le Mode de configuration «Réglage du son» (page 59).

Zone de la fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque bpm	60–80	80–100	100–120	120–140	140–160	160–180	180–200
HR.ZONE :1 100 - 120 bpm			**ZONE:1**				
HR.ZONE :2 120 - 140 bpm				**ZONE:2**			
HR.ZONE :3 140 - 160 bpm		Alarme			**ZONE:3**	Alarme	
HR.ZONE :4 160 - 180 bpm						**ZONE:4**	
HR.ZONE :5 180 - 200 bpm							**ZONE:5**

Zone cible d'entraînement (ZONE:3)

Zone par défaut

Dépannage

En cas de dysfonctionnement, vérifiez les éléments suivants avant de contacter CatEye ou votre revendeur pour assurer la réparation ou le service après-vente.

Problème d'affichage

Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'affichage ralentit.	La température environnante est-elle basse (inférieure à zéro degré Celsius) ?	Les températures inférieures à zéro peuvent ralentir le temps de réaction de l'écran. Les données ne sont pas affectées.
L'icône s'affiche.	La capacité restante de la pile de la montre est faible.	Remplacez-la par une pile neuve (CR2430). près le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14).
«**STOP**» s'affiche.	La fonction de rappel d'arrêt (page 27) est activée.	Dès qu'un signal de capteur est reçu, le rappel d'arrêt s'annule. Ignorez-la pendant la mesure.
L'icône «**MEMORY**» clignote sur l'écran toutes 2 minutes.	La capacité restante de la mémoire de la montre est faible.	Nous vous recommandons d'effacer des fichiers (page 45). * Si vous utilisez le «Kit de communication USB» optionnel, effacez les fichiers après que vous ayez envoyé les fichiers sauvegardés vers votre PC.
L'icône «**MEMORY FULL**» clignote sur l'écran toutes 2 minutes.	Le volume des données a dépassé la capacité de mémoire de la montre pendant la mesure.	Les données de mesure ne peuvent plus être enregistrées. Effacez les fichiers (page 45). * Si vous utilisez le «Kit de communication USB» optionnel, effacez les fichiers après que vous ayez envoyé les fichiers sauvegardés vers votre PC.
Rien ne s'affiche.	La pile de la montre est-elle vide ?	Remplacez-la par une pile neuve (CR2430). Après le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14).
Un affichage incohérent apparaît.		Effectuez une réinitialisation (page 14).
Impossible de mesurer la vitesse ou la cadence actuelle.	L'icône du capteur de vitesse et de cadence est-elle activée ?	Si l'icône est désactivée, la montre ne peut recevoir aucune donnée. Appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour annuler le mode de veille de transmission (page 23).
	Vérifiez que la distance entre le capteur de vitesse/cadence et l'aimant ne soit pas trop importante.	Réglez la position du capteur de vitesse/cadence et celle de l'aimant correctement. (Voir «Installation sur le vélo» à la page 10.)
	La zone surveillée par le capteur de vitesse/cadence est-elle excentrée par rapport à l'aimant ?	
	Le mode économie d'énergie a-t'il été activé en passant en mode horloge ?	Appuyez sur la touche **MENU** pour passer en mode sport.
		Un délai d'affichage risque de se produire en fonction des conditions de la transmission sans fil. Vérifiez que le signal de vitesse est reçu en faisant tourner la roue pendant quelques instants. * Pour plus de détails, voir «Reconnaissance automatique du numéro d'identification du capteur de vitesse» à la page 7.

Problème	Éléments à vérifier	Solution
Impossible de mesurer la vitesse ou la cadence actuelle.	La pile du capteur de vitesse est-elle vide ?	Remplacez-la par une pile neuve (CR2032).
	Avez-vous terminé l'opération de formatage ?	Le numéro d'identification du capteur a été effacé par le formatage. Resynchronisez le numéro d'identification du capteur de vitesse (page 53).
Mesure la vitesse actuelle mais ne peut pas mesurer la cadence.	Est-ce que la prise du côté cadence du capteur de vitesse est sale ?	La continuité du côté cadence du capteur de vitesse est mauvaise. Dévisser la vis du côté cadence pour retirer le capteur de cadence. Nettoyez les broches avec un chiffon sec et replacez le capteur. Après le nettoyage, ajustez la distance par rapport à l'aimant puis resserrez fermement le capteur.
Les signaux de la fréquence cardiaque ne sont pas reçus.	L'icône du capteur de fréquence cardiaque est-elle activée ?	Si l'icône est désactivée, la montre ne peut recevoir aucune donnée. Appuyez sur la touche **MODE1** ou **MODE2** pour annuler le mode de veille de transmission (page 23).
	Le mode économie d'énergie a-t-il été activé en passant en Mode horloge ?	Appuyez sur la touche **MENU** pour passer en mode sport.
	Le capteur de fréquence cardiaque est-il bien fixé à votre corps ?	Ajustez la partie en caoutchouc du tampon d'électrode jusqu'à ce qu'elle soit bien en contact avec le corps.
	Peau sèche (surtout en hiver)	Humidifiez légèrement le tampon d'électrode du capteur de fréquence cardiaque.
	La pile du capteur de fréquence cardiaque est-elle vide ?	Remplacez-la par une pile neuve (CR2032).
	Vérifiez si s'allume sur l'écran de la montre.	La capacité restante de la pile de la montre est faible. Remplacez-la par une pile neuve (CR2430). Après le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14).
	Le tampon d'électrode a t-il été porté trop longtemps et est-il usé ?	Remplacez-le par un nouveau capteur de fréquence cardiaque.
	Avez-vous terminé l'opération de formatage ?	Le numéro d'identification du capteur a été effacé par le formatage. Resynchronisez le numéro d'identification du capteur de fréquence (page 53).
Fluctuation des indications de la fréquence cardiaque, elle revient par exemple à zéro, puis est mesurée à nouveau.	Le capteur de fréquence cardiaque est-il porté correctement ?	Suivez les instructions de mise en place du capteur de fréquence cardiaque (page 13) pour vous assurer de porter le tampon d'électrode correctement.
Eloigner l'unité principale de votre corps l'empêchera de mesurer la fréquence cardiaque.	Vérifiez si s'allume sur l'écran de la montre.	La capacité restante de la pile de la montre est faible. Remplacez-la par une pile neuve (CR2430). Après le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14).
	La pile du capteur de fréquence cardiaque est-elle usée ?	Remplacez-la par une pile neuve (CR2032).
L'affichage de l'altitude par rapport au niveau de la mer est faux.	Avez-vous corrigé l'altitude par rapport au niveau de la mer ?	L'altitude par rapport au niveau de la mer peut être mal affichée en raison des changements de la pression atmosphérique. Corrigez l'altitude du niveau de la mer avant d'utiliser l'appareil (page 60).
Certaines valeurs du mode données «Enregistrements antérieurs» ont été remises à zéro.	Avez-vous modifié une date antérieure selon «Réglage de l'heure et de la date» ?	Certaines valeurs de l'année, du mois ou de la semaine sont effacées conformément aux modifications correspondantes. Pour plus de détails, voir page 48.

Problème de fonctionnement

Problème	Éléments à vérifier	Solution
Maintenir enfoncée la touche **MODE1** ou **MODE2** ne permet pas d'allumer le rétroéclairage.	Vérifiez que le mode de configuration s'affiche (page 49).	Le rétroéclairage ne s'allume pas en mode de configuration.
	Vérifiez si s'allume sur l'écran de la montre.	La capacité restante de la pile de la montre est faible. Remplacez-la par une pile neuve (CR2430). Après le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14).
Appuyer sur la touche **SSS** ne permet pas de démarrer/arrêter les mesures.	Vérifiez si le mode auto est activé (AT est allumé).	Si le mode auto est activé (l'icône AT apparaît), vous ne pouvez ni démarrer ni arrêter les mesures en appuyant sur la touche. Pour démarrer/arrêter les mesures en appuyant sur la touche **SSS**, éteignez le mode Start/Stop Automatique (page 58).
La vérification du numéro d'identification du capteur de fréquence cardiaque (capteur de vitesse) a échoué.		La pile du capteur de fréquence cardiaque (capteur de vitesse) est probablement vide. Après le remplacement de la pile par une pile neuve (CR2032), vérifiez à nouveau le numéro d'identification du capteur (page 53).
Impossible d'enregistrer les données de tours de circuit.	Vérifiez que «--» s'affiche pour l'écran N° du tour de circuit.	Le volume des données excède la capacité de mémoire de la montre. Effacez les fichiers (page 45). * Si vous utilisez le «Kit de communication USB» optionnel, effacez les fichiers après que vous ayez envoyé les fichiers sauvegardés vers votre PC.
	Le temps de tours de circuit dépasse-t-il 100 heures (ou la distance parcourue dépasse-t-elle 9999,99 km/mile) ?	Vous ne pouvez pas mesurer les tours de circuit si la plage enregistrable décrite à gauche est dépassée. Réinitialisez les données (page 27) et effectuez de nouvelles mesures.
	Est-ce juste après avoir appuyé sur la touche **LAP** ?	Vous ne pouvez pas enregistrer les tours dans les 5 secondes qui suivent.
Des valeurs anormales s'affichent.	Y a-t-il un objet émettant des ondes électromagnétiques (voies ferrées, stations émettrices de télévision, etc.) à proximité ?	Éloignez l'appareil de tout objet pouvant causer des interférences et réinitialisez les données (page 27).
Impossible de changer les réglages dans le Mode option ou le Mode de configuration.	Est-ce pendant la mesure ?	Les réglages ne sont visibles que pendant la mesure.
	Vérifiez si le mode Start/Stop Automatique est activé (AT s'allume).	Si le mode Start/Stop Automatique est activé (AT s'allume), il se peut que la montre entre en mode mesure à cause des ondes électromagnétiques. Éloignez l'appareil de tout objet pouvant causer des interférences avec des ondes électromagnétiques.
	Vérifiez que «**DATA RESET**» s'affiche.	Pour changer la plage idéale de fréquence cardiaque, l'unité de mesure, et l'intervalle d'enregistrement, vous devez effectuer une réinitialisation.Arrêtez les mesures et effectuez une réinitialisation (page 27).
Vous ne pouvez pas voir entièrement toutes les données enregistrées dans la Vue des fichiers.	Vérifiez que «**MEMORY FULL**» s'affiche sur l'écran pendant la mesure.	Le volume des données excède la capacité de mémoire de la montre. Les données ont été automatiquement sauvegardées pendant la mesure et les données suivantes n'ont plus été enregistrées. Effacez les fichiers pour les mesures suivantes (page 45). * Si vous utilisez le «Kit de communication USB» optionnel, effacez les fichiers après que vous ayez envoyé les fichiers sauvegardés vers votre PC.

Etanchéité de la montre

La montre est étanche jusqu'à 30 mètres. Reportez-vous à ce qui suit pour une utilisation correcte.

Avant toute activité aquatique ou en plein air

Prudence :

- Le capteur de fréquence cardiaque et le capteur de vitesse résistent à l'eau mais ne doivent pas être utilisés pour des activités sous-marines.
- Nettoyez à l'eau douce et effacez toute trace de sel ou de saleté après une utilisation en eau de mer ou en plein air.
- N'appuyez sur aucune touche lorsqu'elles sont mouillées.

		Capacité de résistance à l'eau
	Pluie, éclaboussures, etc.	OK
	Douche (eau chaude et eau froide)	OK
	Natation modérée (eau : peu profonde)	OK
	Plongée, surf et autres sports aquatiques (eau : peu profonde)	NO !
	Plongée libre (eau : profonde)	NO !

Remplacement des piles

Le Q3a est livré avec des piles mises en place à l'usine. Lorsqu'une pile est vide, remplacez-la par une neuve en suivant les instructions suivantes.

⚠ **Avertissement !!! : Mettez les piles usagées au rebut de manière appropriée et ne les laissez pas à la portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, consultez un médecin immédiatement.**

* Lorsqu'une des piles de la montre, du capteur de fréquence cardiaque ou du capteur de vitesse est vide, il est recommandé de remplacer toutes les piles en même temps.

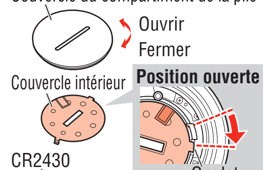
* La durée de vie des piles figurant dans ce manuel est seulement indicative et varie en fonction des conditions d'utilisation.

* Le joint du couvercle de pile est essentiel pour maintenir l'étanchéité. Si le couvercle de la pile et le joint torique sont sales, essuyez-les minutieusement et vérifiez qu'ils soient correctement fixés.

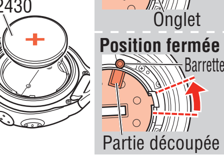
Montre

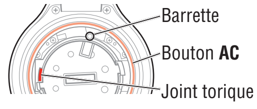
Durée de vie de la pile : environ 1 an pour une utilisation de 1 heure par jour.

* Lorsque la pile est faible, [icône pile] s'allume.



1. Ouvrez le couvercle de la pile de la montre avec une pièce de monnaie, etc.
2. Tournez le couvercle intérieur en position ouverte avec une pièce de monnaie, retirez-le et insérez une nouvelle pile lithium (CR2430) avec la face (+) sur le dessus.
   * Ne pas trop tourner le couvercle intérieur. Vous risquez sinon d'endommager l'onglet.
3. Tournez le couvercle intérieur en position fermée. Vérifiez que la partie découpée du couvercle intérieur se trouve face à la barrette et que 2 onglets soient bien fixés.
4. Appuyez sur le bouton **AC** à côté du couvercle intérieur à l'aide d'un outil à bout pointu.
5. Vérifiez que le joint torique soit inséré dans la rainure de la montre et fermez solidement le couvercle de la pile.
6. Après le remplacement, effectuez une réinitialisation (page 14) pour régler la date et l'heure actuelles.



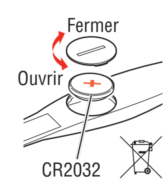


Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile : environ 1 an si le capteur est porté 1 heure par jour.

1. Ôtez le couvercle de la pile situé au dos du capteur de fréquence cardiaque à l'aide d'une pièce de monnaie ou d'un objet similaire.
2. Insérez une nouvelle pile lithium (CR2032) en plaçant le côté (+) au-dessus et fermez correctement le couvercle de la pile.

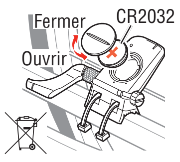
* Le capteur de fréquence cardiaque consomme de l'énergie lorsqu'il est porté. Ôtez le capteur de fréquence cardiaque si les mesures ne sont pas nécessaires.



Capteur de vitesse

Durée de vie de la pile : environ 1 an pour une utilisation de 1 heure par jour.

1. Ôtez le couvercle de la pile du capteur de vitesse à l'aide d'une pièce de monnaie ou d'un objet similaire.
2. Insérez une nouvelle pile lithium (CR2032) en plaçant le côté (+) au-dessus et fermez correctement le couvercle de la pile.
3. Après le remplacement des piles, vérifiez que l'aimant et le capteur sont correctement positionnés et fixés.



Entretien

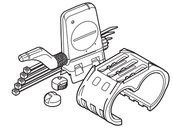
Effectuez un entretien régulier en respectant les instructions suivantes pour prolonger la durée de vie de votre Q3a.

- Vérifiez régulièrement que la position des aimants et des capteurs soit correcte et qu'ils soient bien fixés.
- Lorsque la montre, le capteur de fréquence cardiaque et le capteur de vitesse sont sales, nettoyez-les à l'eau ou essuyez-les à l'aide d'un chiffon doux humecté avec un détergent neutre dilué, puis essuyez-les avec un chiffon sec. N'utilisez pas de solvant comme le benzène ou l'alcool car ils risquent d'endommager les surfaces.
- La ceinture thoracique absorbe aisément la transpiration : la laisser ainsi n'est pas hygiénique.Nettoyez-la avec un détergent neutre pour la garder propre.

Accessoires de rechange

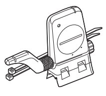
Accessoires standards

#240-0570
Kit des composants



#160-2385N
Kit de capteur de vitesse





#240-0575
Support de montage sur guidon

#160-2390N
Kit de capteur de fréquence cardiaque

#160-2395
Ceinture thoracique

#169-9691
Aimant de roue



#169-9766
Aimant de cadence



#240-0580
Pile lithium (CR2430) pour montres

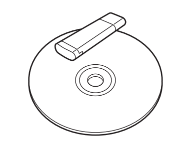


#166-5150
Pile lithium (CR2032) pour capteurs

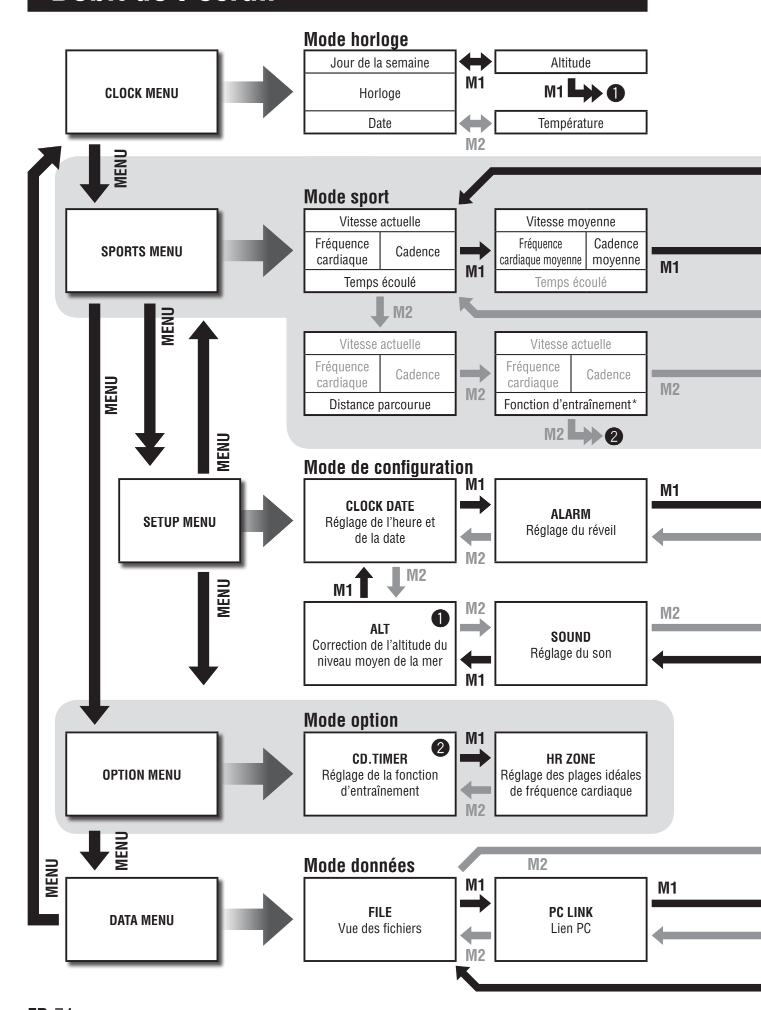


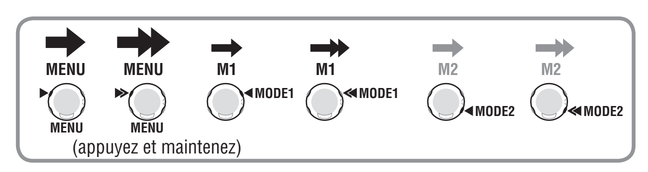
Accessoires optionnels

#240-0590
Kit de communication USB
(version Windows de e-Train Data™)



Débit de l'écran





M1

M1 ❶

Vitesse maximale	
Fréquence cardiaque maximale	Cadence maximale
Temps écoulé	

M1

Altitude du niveau moyen de la mer	
Fréquence cardiaque	Température
Temps écoulé	

M1

Altitude ascendante	
Fréquence cardiaque	Angle de la pente
Temps écoulé	

M2

Vitesse actuelle	
Fréquence cardiaque	Cadence
Numéro de tours	

M2

Vitesse actuelle	
Fréquence cardiaque	Cadence
Consommation calorique	

M2

Vitesse actuelle	
Fréquence cardiaque	Cadence
Horloge	

M2

TIRE
Réglage de la circonférence des pneus

M1 / M2

SYNC ID
Recherche du numéro d'identification des capteurs

M1 / M2

UNITS
Réglage de l'unité de mesure

M2 / M1

AUTO MODE
Réglage du mode auto

M1

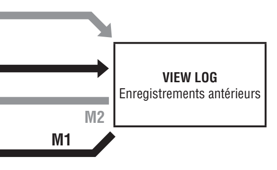
M2 / M1

TOTAL DATA
Saisie de la distance totale parcourue/temps total écoulé

M2 / M1

SAMPLE RATE
Réglage de l'intervalle d'enregistrement

* Fonction d'entraînement : affiche l'un des éléments suivant : compte à rebours de distance, compte à rebours de temps et intervalle.



VIEW LOG
Enregistrements antérieurs

Caractéristiques techniques

Fonction de mesure

Affichage supérieur	
Vitesse actuelle	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph] (Pour une taille de pneu de 69 cm/27 pouces)
Vitesse moyenne	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Vitesse maximale	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Altitude	-500 – 9000 m [1640 – 29600 ft]
Altitude croissante	0 – 99999 m [ft]
Vitesse moyenne du tour	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Vitesse maximale du tour	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Affichage central	
Fréquence cardiaque	0 (30) – 240 bpm
Fréquence cardiaque moyenne	0 – 240 bpm
Fréquence cardiaque maximale	0 (30) – 240 bpm
Fréquence cardiaque moyenne du tour	0 – 240 bpm
Fréquence cardiaque maximale du tour	0 (30) – 240 bpm
Cadence	0 (20) – 199 tr/mn
Cadence moyenne	0 – 199 tr/mn
Cadence maximale	0 (20) – 199 tr/mn
Cadence moyenne du tour	0 – 199 tr/mn
Cadence maximale du tour	0 (20) – 199 tr/mn
Température	-10 – +50 °C
Angle de pente	0 – ±99 % (100 % = 45°)
Nombre de tours de circuit achevés	01 – 99
Affichage inférieur	
Temps écoulé	0:00’00”0 – 0:59’59”9 / 1:00’00” – 99:59’59”
Distance parcourue	0,00 – 9999,99 km [mile]
Compte à rebours de distance	9999,90 – 0,00 km [mile] (limite de réglage : 9999,9 – 0,0 km [mile])
Compte à rebours de temps	99:59’00” – 0:00’00” (limite de réglage : 99:59’ – 0:00’)
Compteur d’intervalle	99:59’59” – 1:00’00” / 0:59’59”9 – 0:00’00”0 (limite de réglage : 99:59’59” – 0:00’00”)
Temps de récupération	0:00’00”0 – 0:59’59”9 / 1:00’00” – 99:59’59”
Numéro du tour	00’00”0 – 0:59’59”9 / 1:00’00” – 99:59’59”
Consommation calorique	0 – 999999 kcal (calculs basés uniquement sur une estimation)
Horloge	0:00’00” – 23:59’59” [AM 1:00’00” – PM 12:59’59”] (Vous pouvez choisir le mode 12 ou 24 heures)
Date	00.01.01 – 99.12.31 (vous pouvez modifier le format d’affichage)
Temps du tour de circuit	00’00”0 – 0:59’59”9 / 1:00’00” – 99:59’59”
Temps partiel	00’00”0 – 0:59’59”9 / 1:00’00” – 99:59’59”

Tour de circuit (Avec la fonction de tours de circuit en temps réel)

Affichage du tour :

- Affichage supérieur (vitesse moyenne du tour, vitesse maximale du tour)
- Affichage central (fréquence cardiaque moyenne du tour, numéro du tour, fréquence cardiaque maximale du tour)
- Affichage inférieur (temps du tour, temps partiel)

Affichage du tour de circuit en temps réel :

- Affichage supérieur (vitesse moyenne du tour, vitesse maximale du tour)
- Affichage central (fréquence cardiaque moyenne par tour, fréquence cardiaque maximale du tour, cadence)
- Affichage inférieur (numéro du tour, distance du tour)

Intervalle	
Affichage supérieur (vitesse actuelle, vitesse moyenne et vitesse maximale)	
Affichage central (fréquence cardiaque actuelle, fréquence cardiaque moyenne, fréquence cardiaque maximale, cadence actuelle, cadence moyenne et cadence maximale)	
Affichage inférieur (temps de l'intervalle, nombre d'intervalles, distance parcourue dans un intervalle et temps de récupération)	

Sauvegarde des données

Sauvegarde les données au moment de la réinitialisation
(Le fichier le plus ancien sera automatiquement effacé au-delà de 30 fichiers)
(Le fichier le plus ancien sera effacé et les données pendant la mesure seront automatiquement sauvegardées si «**MEMORY FULL**» s'affiche.)

Système de contrôle

Microprocesseur 1 chip de 8 bit, oscillateur cristal

Système d'affichage

Écran à cristaux liquides (Rétro-éclairage)

Système de détection du signal du capteur de vitesse/cadence

Capteur magnétique sans contact

Transmission et réception du signal du capteur

Bande ISM 2,4 GHz (Avec numéro d'identification. Vous pouvez régler deux numéros d'identification pour **SP1** et **SP2** pour le capteur de vitesse.)

Distance de couverture du capteur

5 m (au-delà de 5 m, la distance de transmission peut varier en fonction de l'environnement)

Limite de température de fonctionnement

0 °C – 40 °C
(Cet appareil ne fonctionne pas correctement si la température dépasse la limite de fonctionnement) En cas de température trop basse ou trop élevée, le temps de réponse risque d'être plus long et l'écran de s'assombrir.

Limite de température de rangement

-20 °C – +50 °C

Limite de réglage de la circonférence de la roue

0100 à 3999 mm: 1 taille pour chacun des numéros d'identification du capteur de vitesse
(réglage par défaut : **SP1** = 2096, **SP2** = 2050)

Alimentation/Durée de vie des piles

Montre	: CR2430 x 1 / Environ 1 an (1 heure d'utilisation par jour)
Capteur de fréquence cardiaque	: CR2032 x 1 / Environ 1 an (si porté environ 1 heure par jour)
Capteur de vitesse	: CR2032 x 1 / Environ 1 an (1 heure d'utilisation par jour)

Dimensions/Poids

Montre	: 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (hors projection et courroie) / 56,4 g (piles comprises)
Capteur de fréquence cardiaque	: 325,0 x 31,4 x 12,2 mm / 40 g (piles comprises)
Capteur de vitesse	: 65,0 x 90,5 x 14,4 mm / 36 g (piles comprises)

* Lorsque la durée écoulée excède 100 heures, ou que la distance parcourue excède 9999,99 km/h, «**E**» s'affiche à la place de la vitesse moyenne.
* Lorsque la durée écoulée excède 100 heures, «**E**» s'affiche à la place de la fréquence cardiaque moyenne et de la cadence moyenne.
* L'apparence et les caractères techniques sont susceptibles de changer sans préavis à des fins de modifications ou d'améliorations.

Enregistrement

Site web CATEYE (http://www.cateye.com)

Pour valider la garantie, vous devez enregistrer votre appareil. Veuillez enregistrer votre Q3a le plus rapidement possible. CATEYE vous offre dans la mesure du possible un service d'assistance technique et d'informations sur les nouveaux produits.Veuillez enregistrer votre appareil en ligne sur notre site web via la page «Support». Pour l'enregistrement, vous aurez besoin du numéro de série à 7 chiffres du produit (qui figure sur le couvercle de la pile).

Garantie limitée

2 ans : montre, capteur de fréquence cardiaque et capteur de vitesse (A l'exclusion de l'usure des piles)

Les produits CatEye sont garantis sans défauts de matériaux ou main d'œuvre pendant une période de deux ans après la date d'achat originale. Si le produit tombait en panne lors d'une utilisation normale, CatEye remplacerait ou réparerait l'élément défectueux gratuitement Ce service doit être effectué par CatEye ou par un revendeur autorisé. Lorsque vous retournez le produit, emballez-le soigneusement et joignez le certificat de garantie (preuve d'achat) avec vos instructions sur le dysfonctionnement. Veuillez écrire lisiblement vos nom et adresse sur le certificat de garantie. Les frais d'assurance, d'emballage et de transport facturés à CatEye seront à la charge de la personne souhaitant la garantie.

CATEYE CO., LTD.

Adresse pour l'entretien et la recherche aux USA :
CatEye North America
2300 Central Ave Suite L Boulder, CO 80301
Téléphone : 303.443.4595 Fax : 303.473.0006
Appel gratuit : 800.5CATEYE E-mail : service@cateye.com
URL : http://www.cateye.com
Bureaux au Japon :
2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
A l'attention de : Département Service Consommateur CATEYE

Index

REGISTRATION CARD

ユーザー登録カード

Fiche d'enregistrement **Registratiekaart** **Scheda di registrazione**
Registrierungskarte **Tarjeta de registro** **用戶登記卡** **用户登记卡**

CATEYE®

Name
お名前(フリガナ)
Nom Nome
Name 姓名
Naam 姓名
Nombre

Serial No *1 | | | | | | |
シリアルNo
No. de série
Seriennr Numero di matricola
Serienummer 產品編號
Nº de serie 产品编号

Q3a

Address
ご住所
Adresse Indirizzo
Adresse 地址
Adres 地址
Dirección

Phone
電話番号
Téléphone Numero di telefono
Telefon 電話號碼
Telefoon 电话号码
Teléfono

E-mail address
Eメールアドレス
Adresse e-mail Indirizzo e-mail
E-mail-Adresse 郵箱地址
E-mailadres 邮箱地址
Dirección de correo electrónico

Dealer or Shop name
ご購入店名
Nom du magasin ou du revendeur Nome del punto vendita
Name des Händlers oder des Geschäfts 經銷商名
Dealer of Naam van winkel 经销商名
Nombre del proveedor o de la tienda

Dealer or Shop address
所在地
Adresse du magasin ou du revendeur Indirizzo del punto vendita
Adresse des Händlers oder des Geschäfts 經銷商地址
Dealer of Adres van winkel 经销商地址
Dirección del proveedor o de la tienda

The date of purchase
ご購入日
Date d'achat Data di acquisto
Kaufdatum 購入日期
Datum van aankoop 购入日期
Fecha de compra

/ /

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
Ill vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
顧客情報內容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。
顾客情报内容将被妥善管理，只会使用在提供新产品信息及技术支援上。

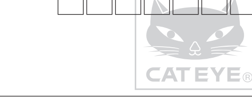
INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE 保証書



CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE **INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT** **CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE**
INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT **CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL** **國際保固證明書** **国际保固证明书**

PURCHASER'S NAME/ADDRESS
ご住所・お名前
NOM/ADRESSE DU CLIENT
NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
NAAM/ADRES KOPER
NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE
購買者的姓名／地址 购买者的姓名 / 地址

Serial No *1 | | | | | | |



DEALER'S NAME/ADDRESS
販売店名・住所
NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
NAAM/ADRES VERKOPER
NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
經銷商的姓名／地址 经销商的姓名 / 地址

DATE OF PURCHASE
お買い求め年月日
DATE D'ACHAT
VERKAUFSDATUM
AANKOOPDATUM
FECHA DE COMPRA
DATA DELL' ACQUISTO
購買日期 购买日期

/ /

*1 Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
リストウォッチ裏面のバッテリーカバーに記載の7桁の数字をご記入ください。
Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
Vul de 7-cijferige nummers in die op de batterijendeksel van de computer staan.
Por favor, complete el número de 7 dígitos mostrado en la tapa de las pilas de la unidad principal).
Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.
請填入手錶後蓋上刻印的7位數字。
请填入手表后盖上刻印的7位数字。

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending

MSCCY3-100816



CATEYE CO., LTD 2-8-25 , KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041
www.cateye.com www.cateye.co.jp



066600810 CY300FR 1